



**PROFESYONEL FUTBOLCULARDA
DURUMLUK KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN
FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Harun KOÇ

Kütahya – 2004

T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

145873

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA DURUMLUK
KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Yrd.Doç.Dr. Veysel KÜÇÜK

145873

Hazırlayan
Harun KOÇ

0292080103

KÜTAHYA – 2004

Kabul ve Onay

Harun KOÇ'un hazırladığı "Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması Jüri tarafından lisans üstü yönetmeliğinin ilgili maddelerine göre değerlendirilip kabul edilmiştir.

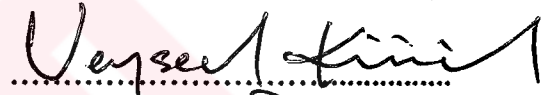
09/10/2004

Tez Jürisi

Doç. Dr. Arslan KALKAVAN

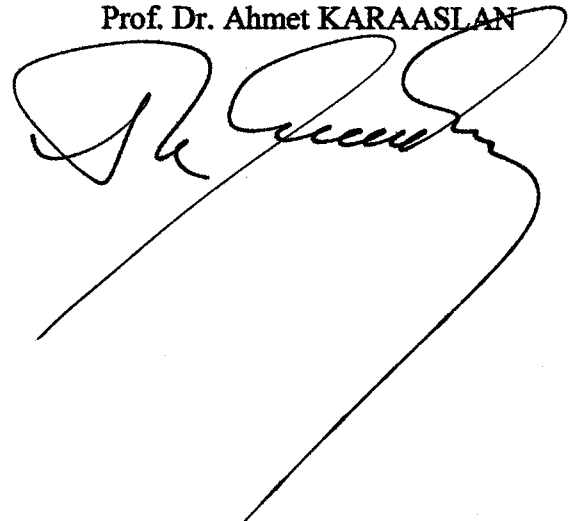
Yrd. Doç. Dr. Veysel KÜÇÜK (Danışman)

Yrd. Doç. Dr. Mehmet ACET



Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Ahmet KARAASLAN



Yemin Metni

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum, Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığı ve yararlandığım ve yararlandığım kaynakların kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

28.06/2004



Harun KOÇ

ÖZGEÇMİŞ

15.10.1979 Yılında Kayseri’de doğdu. İlkokula 1995 yılında Ahmet Baldöktü İlkokulunda başladı ve 1990 yılında aynı okuldan mezun oldu. Aynı yıl ortaokula Kayseri Eğitim ve Kültür Vakfı Belediye Özel Lisesinde başladı ve bir yıl bu okulda öğrenimine devam ettikten sonra Gözübüyük Ortaokuluna naklini aldırdı ve 1994 yılında bu okuldan mezun oldu ve aynı yıl Melikgazi Lisesi öğrenimine devam etti. 1997 yılında bu okuldan mezun oldu. 1998 yılında Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü kazandı. Dört yıllık öğrenim süresi sonunda 2002 yılında mezun oldu. Aynı yıl Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrenimine başladı.

2002 yılında Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Araştırma Görevlisi Olarak göreve başladı. Halen aynı görevine devam etmektedir.

1989 yılından itibaren Kayseri’de çeşitli kulüplerde futbol oynadı. 2002 yılında Kütahya Sultanbağıspor ve 2003 yılında Dumlupınar Üniversitesi Çinisor Futbol Takımlarında Antrenörlük görevleri yaptı. Halen Dumlupınar Üniversitesi Çinisor Futbol Takımında Antrenör olarak görevine devam etmektedir.

ÖNSÖZ

Günümüzde, büyük bir endüstri haline gelen futbolda en küçük ama en önemli performans birimini oluşturan futbolcuların gösterdikleri başarı veya başarısızlık sonucu milyonlarca insan bir anda sevinebiliyor veya hüznülenebiliyor. İşte her zaman sevinmek isteyen insanların futbolculardan çok büyük beklentileri bulunmaktadır. Ancak futbolcularında bir insan olduğunu unutmadan onların da duygu ve düşüncelerini anlamanın bu oyunu izlerken daha objektif olmamızı sağlayacaktır.

“Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi” konulu tez çalışması sırasında bu araştırmayı yönlendiren ve çalışmanın bu aşamaya gelmesinde yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen danışman hocam sayın Yrd.Doç.Dr. Veysel KÜÇÜK’e tez ile ilgili istatistiklerin hazırlanmasında yardımcı olan sayın Doç. Dr. Arslan KALKAVAN ve Ertuğrul ÇOLAK’a anket formunun hazırlanması ve dağıtılmasında yardımcı olan sayın Yrd.Doç.Dr. Mehmet ACET’e, Arş.Grv. Gökhan ÇALIŞKAN’a, Okt.Dr. Adnan ERSOY’a, Arş.Grv. Oğuzhan YÜKSEL ve Arş.Grv. Aydın ŞENTÜRK ile anketin cevaplanmasında ve geri dönüşümünde yardımcı olan tüm antrenör ve sporculara ve maddi ve bugüne kadar maddi ve manevini desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme teşekkür ederim.

ÖZET

Günümüzde, spor dünyasının en önemli kavramları içerisinde yer alan yüksek performansa ulaşma ve sportif başarı elde etme düşüncesi, sporcuların fiziksel, ruhsal ve duygusal yönden daha iyi gelişimi ile mümkün olmaktadır. Özellikle büyük miktarda maddi beklentinin olduğu, seyirci, medya ve yakın çevrenin baskısı altında müsabakalara katılan sporcuların normal ruh sağlığının korunması ile yüksek kaygı seviyesinden uzak tutulması amacıyla sporcularda kaygıya neden olan faktörlerin bilinmesi onlara yardım sürecinde en önemli yeri oluşturmaktadır.

Bu amaçla yapılan bu çalışmada futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin neler olduğunun tespit edilmesi ve bunların farklı lig ve kategorilerde mücadele eden futbolcular üzerindeki etkilerinin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Bu çerçevede dördüncü bölümde profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörler ele alınarak, oyuncular hangi davranış ve şartlarda kaygı düzeylerinin yükseldiği tespit edilmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın evreni Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde oynayan 4231 profesyonel futbolcu oluşturmuş ve toplam 201 futbolcunun cevapladığı anket formu Örneklem grubunu oluşturmuştur. Verilerin analizinde SPSS 12 paket programı kullanılmıştır. Futbolcuların kişisel bilgileri takımlara göre frekans ve yüzde dağılımları alınarak belirlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde kişisel bilgiler bölümündeki değişkenler ile durumluk kaygı düzeyi ölçeğindeki sorular arasında Monte Carlo Simülasyonu kullanılarak Ki-kare testi uygulanarak ilişki aranmış ve elde edilen sonuçlar değerlendirmeye alınmıştır.

Sonuç olarak, profesyonel futbolcular üzerinde yapılan çalışmada sporcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin farklı şekillerde kendini gösterdiği ve bunlar içerisinde de sporcuların durumluk kaygı düzeyinin farklı şekillerde etkilendiği görülmüştür. Bütün sporcuları aynı şekilde motive etmenin sporcular üzerine farklı etkilerde bulunabileceğinin göz önünde bulundurulmalıdır.

ABSTRACT

Nowadays, the acquisition of the high performance and fulfilling the aim of success which are the most important parts of sportsworld is only possible with sportmen's physical, psychological and emotional development. If sportmen are aware of the factors which cause tension, it will help them relax in the competitions in which the economic expectation is large and when they are under pressure by mass media and neighbourhood. So that, they can be kept away from high anxieties.

In this study, the aim is therefore to determine the factors affecting footballers' instant anxiety levels and the influence of these factors on the footballers who compete in different leagues and categories.

For this reason, in the fourth part, the factors affecting on the professional footballers' instant anxieties were studied and we tried to fix on which conditions anxiety level may be higher.

We formed a research ambience made of 4231 professional footballers and 201 answered the questionnaire. We obtained a sample form in that way. In the analysis of datum we used SPSS 12 packet programme.

Footballers' personal information was determined according to the distribution of frequency and percentage of the teams – Monte Carlo Simulation was used and Ki-kare test was applied in order to fix the correlation between the questions of datum. By doing this, we tried to find relations between them and the results obtained were taken into consideration.

As a result, In the study carried out on the professional footballers, the factors affecting on sportmen's anxiety levels were observed to appear in different ways in different individuals. We must therefore keep our mind that the same motivation will affect each sportman differently.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR.....	xv
TEZ HAKKINDA.....	xvii

BİRİNCİ BÖLÜM

SPOR VE SPOR İLE İLGİLİ GENEL KAVRAMLAR

1.1	SPOR KAVRAMININ TANIMI VE UYGULAMA BİÇİMLERİNE GÖRE SPORUN SINIFLANDIRILMASI.....	2
1.1.1	Amatör Spor.....	5
1.1.2	Profesyonel Spor.....	6
1.1.3	Kitle Spor.....	7
1.2	SPORUN YARARLARI	9
1.2.1	Sporun Bireysel Açısından Yararları.....	9
1.2.2	Sporun Toplumsal Açısından Yararları.....	10
1.3	SPORUN FONKSİYONLARI	12
1.3.1	Sporun Fiziksel-Sağlık Fonksiyonu.....	12
1.3.2	Sporun Psiko-Sosyal Fonksiyonu.....	14
1.3.2.1	Sporun Fert ve Toplum Açısından Psiko-sosyal Fonksiyonu.....	14
1.3.2.2	Fert ve Toplum İlişkilerinin Geliştirilmesinde Psiko-Sosyal Fonksiyonlar Yönünden Sporun Önemi	15
1.3.3	Sporun Kültürel Fonksiyonu.....	16
1.3.4	Sporun Maddi-Ekonomik Fonksiyonu.....	18

İKİNCİ BÖLÜM
SPORDA PERFORMANS VE PERFORMANSI
ETKİLEYEN FAKTÖRLER

	<u>sayfa</u>
2.1	PERFORMANS KAVRAMI.....21
2.2	SPORDA BAŞARIYA ETKİ EDEN FİZİKİ FAKTÖRLER21
2.2.1	Teknik21
2.2.2	Taktik23
2.2.3	Kondisyon.....23
2.3	SPORDA BAŞARIYI ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER24
2.3.1	Zihni Faktörler25
2.3.2	Kişilik Faktörleri.....29
2.3.3	Duygusal Faktörler32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
KAYGI İLE İLGİLİ GENEL KAVRAMLAR VE KAYGININ
PERFORMANSA ETKİSİ

3.1	DUYGULAR VE PERFORMANS AÇISINDAN ÖNEMİ.....34
3.1.1	Duyguların Yapısı.....35
3.1.2	Duyguların Yönü ve Şiddeti36
3.1.3	Duyguların Performansa Etkisi.....38
3.2	UYARILMIŞLIK KAVRAMI VE SPORTİF AÇISINDAN UYALRILMIŞLIĞIN ÖNEMİ39
3.2.1	Uyarılmışlığın Önemi.....42
3.2.2	Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi.....42
3.3	KAYGI KAVRAMININ TANIMI VE ANLAMI.....45
3.3.1	Kaygının Sınıflandırılması.....49
3.3.1.1	Durumluk ve Sürekli Kaygı.....49
3.3.1.2	Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı51
3.3.1.3	Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk Sürekli Kaygı.....54
3.3.2	Kaygıya Neden Olan Faktörler55
3.3.2.1	Kaygı Belirtileri.....57

3.3.2.2	Kaygı Reaksiyonları	58
3.4	KAYGI VE SPOR	59
3.4.1	Yarışmasal Kaygı.....	63
3.4.1.1	Yarışmasal Süreç	63
3.4.1.2	Yarışmasal Kaygı Modeli.....	64
3.4.1.3	Yarışmasal Kaygı Süreci Modelinin Yarışmasal Kaygıya Uygulanması.....	65
3.4.2	Kaygı ve Performans	66
3.4.3	Yarışmanın Kaygıya Etkisi.....	71
3.4.4	Kaygının Performansa Etkisi.....	72
3.5	FUTBOL VE KAYGI.....	73

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE METOT

4.1	YÖNTEM	82
4.1.1	Çalışmanın Evreni ve Örneklemi.....	82
4.1.2.	Araştırmanın Tekniği.....	83
4.1.3.	Genel Protokol	83
4.1.4.	Verilerin Toplanması ve Uygulanan Teknikler	83
4.1.5.	Anketin Geçerliliği ve Güvenilirliği.....	84
4.1.6.	Verilerin Değerlendirilmesi ve İstatistiksel İşlemler.....	88

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1	ANKETÖRLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ.....	90
5.2	YAŞA BAĞLI OLARAK FUTBOLCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	98
5.3	EĞİTİM DURUMUNA BAĞLI OLARAK FUTBOLCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	106

5.4	FUTBOLA BAŞLAMA YAŞINA BAĞLI OLARAK FUTBOLCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	113
5.5	PROFESYONEL OLARAK FUTBOL OYNAMA YILINA GÖRE DURUMLUK KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	120

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1	TARTIŞMA.....	133
6.2	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	141
	EKLER.....	146
	KAYNAKÇA.....	148
	DİZİN.....	153

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Profesyonel Futbolcu Sayısı.....	82
Tablo 4.2 Örneklem Grubunu Oluşturan Takım ve Oyuncu Sayıları.....	82
Tablo 4.3: Durumluk Kaygı Düzeyi Ölçeği İçin Soruların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	85
Tablo 4.2: Durumluk Kaygı Düzeyi Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları.....	86
Tablo 4.5: DKDÖ İtem Total Tekniği Madde Analizi Sonuçları.....	87
Tablo 5.1: Takımlara Futbolcuların Göre Yaşları.....	90
Tablo 5.2: Futbolcuların Eğitim Düzeyi.....	91
Tablo 5.3: Futbolcuların Medeni Durumları.....	92
Tablo 5.4: Futbola Başlama Yaşı.....	93
Tablo 5.5: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılı.....	94
Tablo 5.6: Futbolcuların Aylık Gelir Dağılımı.....	95
Tablo 5.7: Aynı Kulüpte Oynama Yılı	96
Tablo 5.8: Futbol Dışında Herhangi Bir İş ile Uğraşma Durumu.....	97
Tablo 5.9: Yaşa Bağlı Olarak Antrenörün Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi.....	98
Tablo 5.10: Yaşa Bağlı Olarak Müsabaka Öncesinde Aile veya Arkadaşları İle Arasında Geçen Olumsuz Bir Olayın Kaygı Düzeyine Etkisi.....	99
Tablo 5.11: Yaşa Bağlı Olarak Hakem Yönetiminden Kaygılanma Düzeyi	100
Tablo 5.12: Yaşa Bağlı Olarak Müsabakada Kötü Performans Sergileme Düşüncesinin Kaygıya Etkisi.....	100
Tablo 5.13: Yaşa Bağlı Olarak Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmenin Kaygıya Düzeyine Etkisi.....	101
Tablo 5.14: Yaşa Bağlı Olarak Müsabakanın Deplasmanda Oynanmasını Kaygı Düzeyine Etkisi.....	102
Tablo 5.15: Yaşa Bağlı Olarak Müsabakayı Kendi Sahasında Oynamanın Kaygı Düzeyine Etkisi.....	103
Tablo 5.16: Yaşa Bağlı Olarak Müsabakada Seyircinin Tutum ve Davranışının Kaygı Düzeyine Etkisi.....	103
Tablo 5.17: Yaşa Bağlı Olarak Şampiyonluk İçin Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi	104

Tablo 5.18: Yaşa Bağlı Olarak Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi.....	105
Tablo 5.19: Yaşa Bağlı Olarak Yedek Kalma Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi .	105
Tablo 5.20: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Antrenörün Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi.....	106
Tablo 5.21: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabaka Öncesinde Aile veya Arkadaşları İle Arasında Geçen Olumsuz Bir Olayın Kaygı Düzeyine Etkisi.....	107
Tablo 5.22: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Hakem Yönetiminden Kaygılanma Düzeyi	107
Tablo 5. 23: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabakada Kötü Performans Sergileme Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi	108
Tablo 5.24: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmenin Kaygıya Düzeyine Etkisi	109
Tablo 5.25: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabakanın Deplasmanda Oynanmasının Kaygı Düzeyine Etkisi.....	109
Tablo 5.26: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabakayı Kendi Sahasında Oynamanın Kaygı Düzeyine Etkisi.....	110
Tablo 5.27: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabakada Seyircinin Tutum ve Davranışının Kaygı Düzeyine Etkisi	111
Tablo 5.28: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Şampiyonluk İçin Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi.....	111
Tablo 5.29: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi	112
Tablo 5.30: Futbola Başlama Yaşına Göre Antrenörün Tutum Ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi.....	113
Tablo 5.31: Futbola Başlama Yaşına Göre Müsabaka Öncesinde Aile Veya Arkadaşları İle Arasında Geçen Olumsuz Bir Olayın Kaygı Düzeyine Etkisi.....	114
Tablo 5.32: Futbola Başlama Yaşına Göre Hakemin Müsabaka Yönetiminin Kaygı Düzeyine Etkisi.....	114
Tablo 5.33: Futbola Başlama Yaşına Göre Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmenin Kaygıya Düzeyine Etkisi	115

Tablo 5.34: Futbola Başlama Yaşına Göre Müsabakanın Deplasmanda Oynanmasını Kaygı Düzeyine Etkisi.....	116
Tablo 5.35: Futbola Başlama Yaşına Göre Müsabakayı Kendi Sahasında Oynamanın Kaygı Düzeyine Etkisi.....	117
Tablo 5.36: Futbola Başlama Yaşına Göre Şampiyonluk İçin Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi.....	117
Tablo 5.37: Futbola Başlama Yaşına Göre Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi.....	118
Tablo 5.38: Futbola Başlama Yaşına Göre Puan Sıralamasında Üst Sıradaki Bir Takımla Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi	119
Tablo 5.39: Futbola Başlama Yaşına Göre Yedek Kalma Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi.....	119
Tablo 5.40: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Antrenörün Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi	120
Tablo 5.41: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabaka Öncesinde Aile veya Arkadaşları İle Arasında Geçen Olumsuz Bir Olayın Kaygı Düzeyine Etkisi.....	121
Tablo 5.42: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Hakem Yönetiminden Kaygılanma Düzeyi	122
Tablo 5.43: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabakada Kötü Performans Sergileme Düşüncesinin Kaygıya Etkisi.....	123
Tablo 5.44: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmenin Kaygıya Düzeyine Etkisi.....	124
Tablo 5.45: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabakanın Deplasmanda Oynanmasını Kaygı Düzeyine Etkisi.....	124
Tablo 5.46: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabakayı Kendi Sahasında Oynamanın Kaygı Düzeyine Etkisi.....	125
Tablo 5.47: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Geçirilen Bir Sakatlığın Tekrarlaması Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi.....	126
Tablo 5.48: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabakada Seyircinin Tutum ve Davranışının Kaygı Düzeyine Etkisi	126

Tablo 5.49: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Şampiyonluk İçin Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi.....	127
Tablo 5.50: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi.....	128
Tablo 5.51: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Puan Sıralamasında Üst Sıradaki Bir Takımla Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi.	128
Tablo 5. 52: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Yedek Kalma Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi	129
Tablo 5.53: Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin En Düşük ve En Yüksek Değerleri	130



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Sporda Başarıyı Belirleyen Kişilik Özelliklerinin İlişkisi.....	31
Şekil 3.1: Duyguların Yapısı.....	35
Şekil 3.2: Duyguların Yönü ve Şiddeti	37
Şekil 3.3: Uyarılmışlıkla İlgili Terminolojiyi Bütünleştirmek İçin Ortaya Konulan Kavramsal Model.....	41
Şekil 3.4: Uyarılmışlık - Performans Arasındaki İlişkisi.....	43
Şekil 3.5: Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki	50
Şekil 3.6: Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler	53
Şekil 3.7: Kaygı Durumunda Vücudun Gösterdiği Fizyolojik Tepkiler....	58
Şekil 3.8: Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler.....	61
Şekil 3.9: Martens'in Yarışmasal Süreç Modeli.....	63
Şekil 3.10: Materns'in Stres Modeli	65
Şekil 3.11: Yarışmasal Süreç Modelinin, Yarışmasal Kaygıya Uygulanması	66
Şekil 3.12: Durumluk Kaygıyla Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki	69
Şekil 3.13: Değişik Spor Branşlarına Göre Spor ve Uyarılmışlık İlişkisi..	71
Şekil 3.14: Stres ve Futbol Oyunu.....	78

KISALTMALAR LİSTESİ

DKDÖ: Durumluk Kaygı Düzeyi Ölçeği

DKD: Durumluk Kaygı Düzeyi

GKD: Genel Kaygı Düzeyi

a.g.e.: Adı geçen eser

OYD: Objektif Yarışmasal Durum

SYD: Sübjektif Yarışmasal Durum

STAI: Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri

AKSH: Aşırı Kısa Süreli Hafıza

KSH: Kısa Süreli Hafıza

USH: Uzun Süreli Hafıza

TFF: Türkiye Futbol Federasyonu.



TEZ HAKKINDA

GİRİŞ

Günümüzde futbol, dünyada ve ülkemizde en sevilen spor branşlarından birisidir. İlgi çekiciliği ve çeşitli toplumlarda zevkle uygulanabilirliğinden dolayı geniş kitlelere mal olmuş, milyonlarca insanın ilgi odağı haline gelmiştir.¹

Futbol bir takım sporu olarak, futbolcuların başarı için yeteneklerini takım halinde sergileyebildikleri gibi, bireysel yeteneklerini de sergileyebildikleri bir oyundur. Bazı durumlarda takım sporlarında tüm takımın başarısı bir tek kişinin hareketi ve becerisi ile olumlu veya olumsuz yönde etkilenebilmekte ve tek sporcunun başarısı yada başarısızlığı neredeyse takımın durumu ile paralellik gösterebilmektedir. Bir futbol takımında futbolcu, en küçük ama en önemli performans birimini oluşturmaktadır. Futbolcunun bedensel yetenekleri ve psikolojik özellikleri, takım için de etkileşim ve iletişim kurma biçimleri, genelde takım performansının çekirdeğini oluşturur.

Futbolda yetenek, beceri, fiziksel ve fizyolojik uygunluğun yanı sıra zihinsel, psikolojik ve sosyal özelliklerinde üst düzeyde olması gerekmektedir. Bir futbolcu, saha içerisinde tüm maç boyunca iyi bir performans ortaya koyabilmek ve kendisinden istenilenleri yapabilmek için sahanın fiziksel koşullarının yanı sıra seyirci baskısı, aile ve arkadaş baskısı ile birlikte antrenör yönetici baskısı ile de mücadele etmek zorundadır. Büyük miktarlarda ekonomik boyutunun olduğu bir sektörde, sporcular bir müsabakaya çıkarken mutlak kazanma düşüncesiyle koşullanmaktadır. Bu mutlak kazanma isteği futbolcular üzerinde zaman zaman olumsuz etkiler yaratarak aşırı kaygı ve stres şeklinde kendini göstermektedir.²

Kaygı kavramı insanlarda var olan temel bir duygudur. Heyecansal bir olgu tehdit edici koşullar altında ortaya çıkmaktadır. Futbolda performansın göstergelerinden biri de kaygı olarak görülmektedir. Bireyin sosyal ve fiziki çevresinden gelen fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik uyumsuzluklar tehdit edici bir durum ortaya çıkarabilir. Kaygı evrensel bir karaktere sahip olup tüm spor dallarında performansı olumlu yada olumsuz yönlerde etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum

¹ Memet Günay, Atilla Yüce, **Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri**, Gazi Kitabevi, Ankara, 2001, s.1

² Mustafa Gümtüş, **Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2002, s.1

yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengelerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacaklarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde kendisini gösterir.

Kaygı, psikolojik fizyolojik ve davranışsal tepkilerden veya olaylardan oluşan çok yönlü içsel bir özelliktir. Bir başka tanımlama ile tehdidin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla birlikte meydana gelen subjektif gerginlik hissi olarak ifade edilebilir.³

Günümüzde “kaygı” spor psikolojisinde bilimsel olarak araştırma konuları içinde yer almaktadır.

Bir çok üst düzeydeki sporcu becerilerini sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine değil, psikolojik özelliklerine de borçludur. Bu sporcunun kendini karşılaşmaya psikolojik olarak hazırlamada motive olmada, kaygılarını yönetmede, konsantre olmada, amaçlar belirlemede mükemmel yeteneklere sahiptirler. Bir çok futbolcunu antrenmanlarda iyi performans ortaya koyduğunu fakat bu iyi performansını stresli yarışmasal koşullarda ve önemli maçlarda ortaya koyamadıklarını görmekteyiz. Bu durum da futbolcunun kaygı düzeylerinin onun performansı ile yakından ilişkili, olabileceğini göstermektedir.

Yetersiz ve aşırı düzeyde olan kaygı futbolcunun koordinasyonunun, reaksiyonu ve tepki süratlerinin bozulmasına neden olabilir. Aşırı kaygı gereksiz enerji sarfiyatına neden olarak futbolcunun aerobik ve anaerobik enerji metabolizmaları üzerinde önemli etkilerde bulunabilir. Bu durumdan futbolcunun dayanıklılık düzeyleri de etkilenirler.

Aşırı kaygı futbolcunun, kan basıncını ve kalp dakikalık atım sayısını yükselterek erken yorulmasına neden olabilir. Optimal düzeyden yoksun bir kaygı futbolcunun arkadaşlarıyla uyumunu, yardımlaşma ve işbirliğini bozabilir. Futbol bir takım oyunudur. Futbolcuların birbirlerine uyum içinde yardımlaşarak hareket etmeleri gerekmektedir. Optimallikten uzak kaygıda, futbolcuda sinirlikler ve iletişim

³ F. Hülya Aşçı, **Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı**, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi, Spor Bilimleri Dergisi, Sayı 6, 1995, s.39

bozuklukları da meydana gelebilir.⁴

Futbolcu optimal kaygı düzeyinden yoksun olduğu zaman, motivasyonu bundan olumsuz yönde etkilenir. Motivasyonun olumsuz etkilendiği durumlarda futbolcu ya aşırı motivasyon ortaya koymakta yada yetersiz düzeyde bir motivasyona sahip olmaktadır. Bu her iki durumda da futbolcunun performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Genellikle teknik direktörler ve antrenörler maç öncesi futbolcularının motivasyon ve kaygı düzeylerini nasıl yöneteceklerini bilememektedirler. Bir çok teknik direktör ve antrenör bu konuda bilimsel olmayan bir takım yanlış yöntemlere baş vurmaktadır. Maç öncesi yapılan toplu canlandırma-coşturma konuşmaları buna iyi bir örnektir. Bu canlandırma-coşturma konuşmalarında sözcükler dokunaklı bir şekilde, yapılan konuşmalarla büyütülüp, abartılırlar. Futbolcular gerçekçi temellere dayanmayan ve kapasitelerine uygun olmayan bu canlandırma-coşturma konuşmalarıyla doldurulurlar. Futbolcuların maç öncesi uyarılmışlık ve durumluk kaygı düzeyleri farklılık gösterebilir. Bu dikkate alınmadan yapılacak bir canlandırma-coşturma konuşması o anda optimal uyarılmışlık ve kaygı düzeyinde olan futbolcuları aşırı kaygı düzeylerine, aşırı düzeylerde olanları ise panik ortamına itebilmektedir. Bu durumda da futbolcuların ortaya koyacakları performans umulduğu gibi sonuç vermeyebilir. Yapılacak bu tür konuşmalarda sporcuların içerisinde buldukları ruh hali dikkate alınarak konuşma için seçilen sözcüklere dikkat edilmelidir.

Müsabaka, bir sporcunun yıllar boyu süren bir çok yokluğa ve yorgunluğa katlanarak yaptığı hazırlıktan sonra, bütün ruhsal ve bedensel kapasitesini ortaya koyarak kendini denediği, sonucu belirsiz bir etkinliktir. Sporcu, müsabakaya sadece fiziksel kapasitesi ile değil, duygu ve düşüncelerini içeren psikolojik durumlarıyla da katılır. Bu etkinlik öyle bir ortamda sürdürür ki, orada akla gelecek yada gelmeyecek bir sürü faktör birlikte etki ederek, sporcunun başarısını engellemeye çalışır. Yani, sporcu kendisine düşman bir ortam içerisinde yarışır. Rakibi seyirci, kasıtlı veya kasıtsız bazen hakem, sıcak veya soğuk bir hava herkes veya her şey ona karşıdır. Sporcu psikolojik bir baskı altındadır.

Müsabakadan önce sporcuların bir çoğu kaygı, stres, heyecan ve korku

⁴ Erkut Konter, *Sporla Stres ve Performans*, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996, s.76

içinde olurlar. Ağrı, sancı veya olumsuz düşüncelere kapılabilirler. İçinde buldukları durumu karşılaşmaya fiziksel olarak yansıtırlar. Bir kalecinin çok kolay tutabileceği bir topu kontrol edememesi basit pas hataları, şutlarda isabetsizlik gibi durumlarda ortaya çıkar. Oynayacağı maçı kaybettiği takdirde küme düşme tehlikesi olan bir takımdaki oyuncuların maça sarılması ile, sonuç ne olursa olsun lig sıralamasındaki yeri değişmeyecek olan bir takımdaki oyuncuların veya kazandığı takdirde şampiyonluk bekleyen daha başka bir takımdaki oyuncuların hareket tarzlarındaki farkları kolaylıkla gözlemleyebiliriz.⁵

Sporcuların performanslarını arttırmak için yarışma öncesinde psikolojik hazırlığın tam olarak yapılması gerekmektedir. Performans durumlarını etkileyen olumsuz bir çok faktör bulunmakta, bu faktörlerin tespit edilerek giderilmesi yönünde çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Ruhsal ve zihinsel etkinlikler ile bedensel etkinlik ve performans arasında çok sıkı bir bağımlılık ve karşılıklı etkileşim vardır. Bedensel etkinlikler içinde, en hızlı, en güçlü ve en mükemmel olan ve bazen gruplar halinde yapıldığı için sosyal nitelikler de taşıyan sporda bu bağımlılık ve etkileşim daha da fazladır. Kısaca, sportif başarının "bedensel, ruhsal, zihinsel" maksimal performansların bir bileşimi olduğu söylenebilir. Bu ise, sporda psikolojik performans yükseltme yöntemlerinin araştırılması, bulunması ve uygulanması zorunlu hale gelmektedir.⁶

⁵ Sabri Özbaydar, **İnsan Davranışın Sınırları ve Spor Psikolojisi**, Altın Kitabevi, İstanbul, 1983, s.96

⁶ Ergun Başer, **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, No:31, Ankara 1986, s.47

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde (Süperlig, 2. Lig A Kategorisi, 2 Lig B Kategorisi ve 3. Lig) mücadele eden futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi ile bu faktörlerin oyun içerisinde performansa etkisi ve takım içerisinde kaygının yaşanma düzeyleri belirlenmesidir.

Araştırmanın Problemi

Genel olarak sporcuların özelde ise futbolcuların sportif performanslarını etkileyen nedenler içerisinde yer alan kaygı kavramı sporcuların oyun içerisinde aktivasyonlarını etkileyici bir güç olarak görülmektedir. Özellikle profesyonel futbolcuların mücadele ettikleri sportif ortam içerisinde kaygı duydukları noktalar tamamen aynı olmayacağı gibi etkilenme düzeyleri de birbirinden farklılık gösterecektir. Sporcuların hassas oldukları konuların farklı olması bunun kanıtıdır.

Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

1. Yaşa bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı mıdır?
2. Eğitim durumuna bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı mıdır?
3. Futbola başlama yaşına bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı mıdır?
4. Profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı mıdır?

Araştırmada Hipotezler

Araştırmada belirlenen amaçlar doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

1. Yaşa bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklıdır.

2. Eğitim durumuna bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı değildir.

3. Futbola başlama yaşına bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı değildir.

4. Profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı değildir.

Araştırmanın nemi

Bilindiği üzere günümüzde, sporcuların antrenmanlarında fiziksel ve fizyolojik parametrelerin gelişiminin yanı sıra psikolojik ve ruhsal özelliklerinin de göz önünde tutulması ile ancak istenilen performans düzeyine ulaşılacağı düşünülmektedir. Psikolojik açıdan sporculara yapılan yardım ve desteklerde öncelikle sportif performansı engelleyen faktörlerin ortadan kaldırılması amaçlanmaktadır.

Özelikle profesyonel spor branşlarında maçın sonucuna çok önem verilir. Bunun nedeni kazanmanın sporcular için başarıya, kaybetmenin ise, başarısızlığa eşit tutulma eğilimidir. Bu Şekilde bir görüşün kazanılmasında, spor ortamları dahil olmak üzere toplumsal değer yargıları önemli olmaktadır. Bu nedenle ma veya karşılaşma ortamları futbolcular için kaygı verici bir ortam niteliği taşımaktadır. Çünkü sporcular öz-saygılarını başarıyla eşit tutma eğilimi gösterirler. Kazanmak demek, becerikli olmak, başarılı olmak ve dolayısıyla kendini değerli hissetmek, buna karşılık kaybetmek ise, beceriksiz olmak, başarısız olmak ve kendini değersiz hissetmek olarak algılanabilmektedir

Kaygının performans üzerine önemli düzeyde etkisi bulunmaktadır. Performansın yükseltilmesi için futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenerek bu faktörler ışığında onlara yardım edilmesi adına, bu çalışma spor alanında sağlayacağı faydalar adına önem arz etmektedir.

Araştırmada Varsayım

Araştırmada temel alınan varsayımlar aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

1. Örneklem evreni temsil etmektedir.
2. Ölçeğin ölçmek istenilen davranışları ölçtüğü ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
3. Ölçekte yer alan ifadeler sporcular tarafından tam olarak anlaşılmıştır.
4. Ölçeği dolduran sporcuların kendilerini doğru olarak yansıttıkları varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Süper ligdeki 4 takım ile sınırlıdır.
2. Araştırma İkinci ligdeki 3 takım ile sınırlıdır.
3. Araştırma Üçüncü ligdeki 4 takım ile sınırlıdır.
4. Araştırma 201 profesyonel futbolcu ile sınırlıdır.
5. Araştırma Türk futbolcular ile sınırlıdır.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırma Tekniği

Araştırmanın yürütülmesinde birincil kaynak araştırmaları arasında yer alan anket yöntemi kullanılmıştır. Anket yöntemi ekonomik oluşu, uygulanabilirliği, dağılık ve büyük kitlelerden kısa zamanda bilgi toplama imkanı sağlaması nedeniyle bu çalışmada araştırma yöntemi olarak tercih edilmiştir. Ayrıca anket yönteminde sorular tüm deneklere aynı şekilde iletildiğinden çalışmanın güvenilirliğini de arttırmaktadır. Bu araştırma için düzenlenen ankette futbolculara kişisel özellikleri ile ilgili 8 soru, genel kaygı düzeyleri ile ilgili 3 soru, müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyini

etkileyen faktörler ile ilgili 12 soru, müsabaka esnasında durumluluk kaygı düzeyini etkileyen faktörler ile ilgili 12 soru ve müsabaka sonrasında durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörler ile ilgili 1 soru olmak üzere toplam 36 soru yöneltilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma genel tarama (Survey) modeli çerçevesinde geliştirilmiştir. 5 seçenekli likert tipi bir ölçektir. Araştırma modeli 36 adet sorudan oluşmaktadır. Her madde 5'li derecelendirme yapılarak 1'den 5'e kadar olan hiç etkilenmezden – çok fazla etkilere kadar sıra ile düzenlenmiştir.





TEZ METNİ



BİRİNCİ BÖLÜM
SPOR VE SPOR İLE İLGİLİ GENEL KAVRAMLAR

1.1 SPOR KAVRAMININ TANIMI VE UYGULAMA BİÇİMLERİ AÇISINDAN SPORUN SINIFLANDIRILMASI

İnsanların beden ve ruh sağlığını koruyan, sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini sağlayan bir faaliyet olarak spor, insanlığın doğuşundan bu yana çeşitli aşamalar geçirerek günümüze kadar gelmiştir. İlk insanla başlayan tarihin ilk sporları savunma ve saldırı maksatlı olanlarıydı. Çünkü, karnını doyurmak, barınmak, tabiata ve yırtıcı hayvanlara karşı verilen bir mücadele söz konusu idi.

İnsan nüfusunun ve temel ihtiyaçlarının artmasıyla öldürücü aletler de keşfedildi. İnsan sayısındaki bu artışla aynı zamanda insanın insanla mücadelesi ortaya çıktı. İnsanlar birbirlerine üstünlük kurma uğraşı içerisine girerek boğuşmaya ve yumruklaşmaya başladılar. İnsanlar daha sonraları ortak düşmana karşı koyabilme, sevinçte ve kederde bir araya gelerek yardımlaşma ihtiyacı duydular. Bu yardımlaşmayı simgelemek için küçük gruplar halinde bazı faaliyetleri beraberce yaptılar ve böylelikle yardımlaşmaya bağlı takım sporları ortaya çıktı. Dolayısıyla ilk insandan itibaren her spor dalının temeli, bir ihtiyaca cevap verme, sevinç duyma, doğa şartlarına ve kendi aralarında üstünlük kurma, ayrıca yardımlaşma prensiplerine dayanmaktadır.¹

Spor kelimesi dünya'ya İngilizler tarafından yayılmasına ve tanıtılmasına rağmen İngiliz kökenli bir sözcük değildir. Latince Dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen DİSPORTARE veya DEPORTARE kelimelerinden türemiştir. İngiltere'de ilk dönemlerde Disport yada Desport olarak kullanılan bu kavram, 17. yy'da çok fazla kullanılması sonucunda hecenin aşınması ile sport olarak kullanılmaya başlanmıştır. Fransızlar aynı terimi Ortaçağ'da eğlenmek ve zevk almak anlamına gelen Se Desporter, şeklinde kullanmışlardır. 19. yy'da ise İngiltere'de Sport olarak, dinlenme, eğlenme, hoş vakit geçirme için yapılan bütün faaliyetler için kullanılmış ve zamanla tüm dillerde yarışma, kazanma ve üstün gelme çabası için yapılan vücut faaliyetlerini ifade etmek için kullanılmaya başlanmıştır.²

Spor kişiyi sosyal, ekonomik, psikolojik ve benzeri bir çok yönden etkilediği bilinen bir gerçektir. Bu bakımdan sporun tanımını sınırlandırmak oldukça zordur. Bilim adamları, spor için genelde yöneldikleri alana göre tanımlar yapmışlardır.

¹ Kurthan Fişek, **Türkiye Spor Tarihi**, Gerçek Yayınevi, İstanbul, 1985, s.12

² A.Niyazi İnal, **Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş**, Desen Ofset Matbaacılık, Konya, 2000, s.5

Bunu dikkate alarak sporla ilgili bazı tanımları bu perspektifle sunmaya çalışacağız.

Spor; Uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç, genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyo-mekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen sürdürülen bir bilimsel olgudur.³

Spor; Az yada çok dakiklik, incelik isteyen, beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alırken eğlendiren hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyularak yapılan bir eylemdir.⁴

Spor; Kişinin beden ve sağlığını koruyucu bütün yapısının dengeli olarak geliştirilmesi ile ilgili olan faaliyetlerin başarıya ve yarışmaya dönüşmüş şeklidir. Spor hedef olan başarıya ulaşma yolunda çeşitli yönleriyle kişinin sağlığını da dikkate alan bir faaliyet olmalıdır.⁵

Spor, kural organizasyon, tavır, norm ve değer bakımından insanı yönlendiren bir faaliyettir.⁶

Spor; yenme ve muktedir olma gibi, insanın şuuraltı arzularının tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki, zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür.⁷

Spor; ferdin tabi çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız ferdi veya toplu olarak, boş zaman kapsamını içerisinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur.

Spor; kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini ve motorik becerilerini zihinsel ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır.⁸

³ Mustafa Erkal, **Sosyolojik Açıdan Spor**, Der Yayınları, İstanbul, 1998, s.12

⁴ Sabri Özbaydar, **İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983, s.30

⁵ Mustafa Keten, **Türkiye’de Spor**, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1974, s.5

⁶ A.Osman Özcan, “Spor ve Spor Psikolojisi”, M.Ü., **Spor Bilimleri Dergisi**, S:1, İstanbul, 1993, s.117

⁷ H. Murat Şahin, **Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar**, Nobel Yayınları, Ankara, 2002, s.370

⁸ İNAL, a.g.e., s.5

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi bir eylem biçimi olarak spor yarışma, rekabet iş ve oyun eylemleri arasında bir kararsızlık durumu sergileyerek yapanlara, yapılış amaçlarına yapıldığı yer ve zamana göre çok farklı türlere ayrılmaktadır. Bu nedenle sporu tek bir boyut, dar bir kapsam altında düşünmek mümkün değildir. Sporun bu karmaşık yapısından dolayı, her bir bilim disiplini onu farklı algılamakta ve kendi açısından incelemektedir.⁹

Hiç kuşkusuz ki modern toplumların en yaygın sosyal etkinliklerinin başında spor gelmektedir. Spor sanat, edebiyat, kültür, kısacası entelektüel uğraşlarla kıyaslanmayacak kadar yaygın bir etkinlik alanına sahiptir. Modern toplumda spor “kişisel eğlence” işlevini yerine getirmenin ötesinde çok sayıda toplumsal işleve de karşılık vermektedir. Sporun gerek bireysel gerekse toplumsal açıdan çok farklı ve yaygın işlevleri bulunmaktadır. Her şeyden önce bireyi teskin edici bir etkinlik olma özelliğini göstermektedir. Toplumsal yaşamın en küçük organizması olan birey toplumsal gerginlik, stres ve gerilimleri ruhunda hissetmektedir. Spor toplumun bireye yüklediği negatif enerjinin boşalmasına, böylece bireyin ruhsal sükunete kavuşmasına katkıda bulunmaktadır.¹⁰

Günümüzde spor, bir boş zaman uğraşısı olmaktan çıkıp, büyük bir propaganda etkisine sahip sosyal-politik-ekonomik niteliklere sahip bir toplumsal kurum olmuştur. Özellikle son 20-25 yılda görülen performans patlaması, basın, radyo, televizyon gibi kitle iletişim araçlarındaki gelişmeler, geniş halk yığınlarının spora olan ilgisini arttırmış, bu ise politikacı ve işadamlarının spora el atmasına neden olmuştur. Bütün bu gelişmeler, spora ilgi duyan ve duymayan binlerce genci değişik şekilde etkiledi. Onlara, kendi küçük çevrelerinde beğenilmekten başlayıp, toplumsal bir kahraman olmaya, uluslararası ün kazanmaya uzanan manevi nazlardan, daha iyi parasal koşullardan, toplumsal sınıf değiştirmeye uzanan geniş olanaklar sağladı. Daha çok genç, daha erken yaşlarda spora başladı. Daha çok sayıda spor ve bilim adamı, spor alan ve araçlarını daha yüksek bir performans sağlayacak şekilde geliştirme çabası içine girdiler. Bütün bunların sonucunda inanılmaz bir performans gelişmesi oldu. Ve gelişen performans daha çok ilgi uyandırdı. Sonuçta, spor 20. yüzyılın en önemli kurumu

⁹ Mehmet Göral, A.Korkut Yapıcı, **Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş**, Tuğra Ofset, Kütahya, 2001, s.88

¹⁰ Ömer Çaha, “Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak”, **Düşünen Siyaset Dergisi**, S:2, Ankara, 1999, s.115

oldu.¹¹

Sporun yapılış gayesine göre birçok kavramla ilişkisi kurulmuştur. Bu bakımdan spor alanında kullanılan kavramlarda bir karışıklık meydana gelmiş ve netlikle ortaya koyulamamıştır. Durum böyle olunca konumuza uygun olan ve en sık biçimde kullanılan üç ayrımdan bahsederek spor kavramını değerlendirmeye çalışacağız. Bunlar amatör, profesyonel ve kitle spor kavramlarıdır.

1.1.1 Amatör Spor

Türk Dil Kurumunun Türkçe sözlüğündeki karşılığına göre amatör, bir işi karı için değil, sırf zevki için yapan kimse hevesli, meraklı olan kişiyi ifade eder.¹²

Şahin ise amatörlüğü (2002) Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde maddi veya benzeri bir menfaat amacı gütmeyen, yarışmaya veya müsabakaya katılma karşılığında bu iş ile meşgul olmayı ifade eder şeklinde tanımlamıştır.¹³

Amatör olarak yapılan spor branşlarındaki büyük gelişmeler, gerek sporcu sayısının artması gerek bu branşlarda seyir zevkinin yaygınlaşması bir sosyal olay olan sporun temel niteliklerinden biri olan rekabet şartlarını arttırmıştır. Spor branşının rekabet imkanlarının artışı ile yarışmaya, rekabete dayanan faaliyetler yatay ve dikey olarak artmaktadır. Bir spor branşı toplumda yaygınlaştıkça, sporu yapanlar arasında profesyonelleşme eğilimi-gizli de olsa-artmaktadır.¹⁴

Eski olimpiyatlarda yarışan sporcular özgür, yurttaş ve amatör kişilerden oluşuyordu. Bugün ise, sporu bir yönüyle estetik diğer yönüyle de sporcunun beden ve kişiliği üstünde yoğun etki ve istekleri olan bir meslek durumuna getiren gelişmelerin, yan ürünü olarak, dört ayrı amatörlük türüne gerçeklik verdiğini görüyoruz.

- Spor araç-gereç yapımcılarıyla, yarış düzenleyicilerinden çeşitli biçimde para alanlar. Bu tür amatörlük özellikle uluslararası düzeyde çok sık görülmektedir. Değişik ürünlerin reklam filmlerinde rol alan sporcular da bu kategoride kabul

¹¹ Ergun Başer, **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Yayın No:31, Ankara 1986, s.65

¹² **Beden Eğitimi ve Spor IV. Beş Yıllık Kalkınma Planı Özel İhtisas Komisyonu Raporu**, Ankara, 1979, s.2

¹³ Şahin, 2002, a.g.e., s.22

¹⁴ Füsün Öztürk, **Toplumsal Boyutlarıyla Spor**, Bağırhan Yayinevi, Ankara, 1998, s.112

edilebilir.

- Özellikle Amerika Birleşik Devletlerinde, üstün sporculara verilen yüksek öğrenim bursları.
- Resmi veya özel kuruluşların kulüplerinde yarışan sporcuların bu kurumlarda işçi veya memur kadrosunda gösterilerek maaş ödenmesi.
- Sosyalist ülkelerde gelişen devlet amatörlüğü. Bu uygulamada, sporcular öğrencilikleri sırasında beden eğitimi ve spor uzmanlığı gibi ilgili dallara yönetmelikle, böylece de aktif sporculuk yaşamları sona erdiğinde yetenek ve yetişkinlerine uygun çalışma alanları bulabilmektedir.¹⁵

Amatör sporun günümüzde ne derecede yukarıda yer alan tanımlar doğrultusunda yapıldığı bir çelişkidir. Amatörlüğün gizli bir şekilde profesyonelleşmesi gizli profesyonellik denilen kavramın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Ülkemizde yeni çıkan yasaya göre futbolun dışında yer alan kulüplerinde profesyonel olarak federasyonlarının özerkleşmesi gündeme gelmiş ve üç federasyon bunun için resmi başvurularını yapmışlardır.

1.1.2 Profesyonel Spor

Profesyonellik, bir spor branşının meslekleştirilip, ondan para kazanmak ve geçimini sağlamak amacıyla, o spor branşındaki etkin organizelere katılmaktır. Profesyonel spor, temel amacı geçinmek (hayatını kazanmak) olan ve etkin organize katılımı gerçekleştiren spor türüdür. Profesyonel sporcu ise, gösterdiği faaliyetler, harcadığı zaman ve elde ettiği sonuçlar karşılığında, para veya parasal değeri olan maddi gelirler elde eden kişidir. Sporcunun profesyonel statüsünde değerlendirilmesi için spor kulübü ile sporcu arasında bir kontratın olması gereklidir.¹⁶

Ülkemizde profesyonel olarak faaliyet gösteren tek federasyon 17.06.1992 tarih ve 3813 sayılı yasa ile faaliyete geçen Türkiye Futbol Federasyonudur.¹⁷ Profesyonel olarak kabul edilen yalnız futbol branşı olmasına rağmen, özellikle son

¹⁵ Kurthan Fişek, **Spor Yönetimi**, Ankara Üniversitesi, .S.B.F. Yayınları No:445, Ankara, 1980, s.44

¹⁶ Adnan Ersoy, **Futbolda Yöneticilerin Uyguladığı Ödül ve Cezaların Disiplin Açısından Değerlendirilmesi ve Başarıya Etkisi**, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1997, s.4

¹⁷ Mehmet Cankalp, **Sporda Yönetim ve Organizasyon**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002, s.73

yıllarda çeşitli branşlarda, amatörlüğün, gizli veya yarı profesyonelliğe dönüştüğü görülmektedir. Konuya bu açıdan bakıldığında amatör ve profesyonel spor arasında net bir ayırım yapılamamaktadır. Ancak aradaki anlaşmalar ve kontratlara göre bu ayırım değerlendirilmektedir.¹⁸

Günümüz koşullarında “profesyonellik” ve “amatörlük” arasındaki terk fark ödenmenin yapılış şekli gibi görünmektedir. Ancak sağlıklı yaşam yada rekreatif amaçlı spor dışında kalan performans sporunun da hiçbir ödeme almadan yapılması mümkün görülmemektedir. Bu gerçekler içinde profesyonel sporcudan beklenen sadece kendi branşında ustaca davranışlar göstermesi değil, aynı zamanda yaşamının diğer boyutlarında da örnek davranışlar sergilemesi, sporu duyarlı, dürüst ve sorumluluk duyarak kitlelere sunabilmek için gereken özeni göstermektir.¹⁹

1.1.3 Kitle Spor

Günümüzde toplumun büyük çoğunluğu, farklı biçimlerde spor ile ilgilenmektedir. Kimi gazete ve televizyondan takip etmekte, kimi de çocuklarının sportif faaliyetleri nedeniyle sporla ilgilenmektedir. Genel nüfusa oranladığımızda bu büyük çoğunluğun pasif olarak sporla ilgilendiği gerçeği karşımıza çıkmaktadır.

Düzenli egzersizlerin ruh ve beden sağlığı üzerine olumlu etkilerinin bilimsel araştırmalar ile belgelenmesinden sonra spor her yaştaki insan için önerilmeye başlamıştır. ABD ve Kanada’da “Physical Fitness”, Almanya’da “Trim Dich” ve pek çok ülkede de “Sport for all” yada “Sport pour tout” gibi isimlerle tanıtılan spor uygulamaları geniş halk kitlelerine hızla yayılmaktadır.²⁰

Bir yandan teknolojik gelişmelerin insan yaşamına kazandırdığı kolaylıklar nedeniyle giderek daha az hareket ediyor olması, bir yandan da hızlı ve düzensiz kentleşmenin yol açtığı gürültülü, kirli ve sıkıntılı yaşam koşulları çeşitli hastalıklara zemin oluşturmaktadır. Sağlıklı bir topluma kavuşmak ise bireylerin fiziki, ruhi ve ekonomik yönden huzurlu olmalarına bağlıdır. Nüfusumuzun büyük bir bölümü sıkıntı ve öfke içindedir. Böyle bir ortamda sporun önemi daha da artıyor. Sporun gerçek

¹⁸ Tamer Güney, **Profesyonel Futbolda Yönetim Uygulamaları**, Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları, Ankara, 1991, s.9

¹⁹ Füsun Öztürk, **Toplumsal Boyutlarıyla Spor**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998, s.114

²⁰ Necmettin Erkan, “Yaşam Boyu Spor Nedir”, (Ed: Y Aköz,) **Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu**, Ankara, 1994, s.171

amacı ve toplumsal işlevi, bir bakıma halkı sıkıntıdan arındırmak, olduğuna göre eldeki olanaklar hemen değerlendirilmelidir. Bu zorunluluk salt spor açısından değil sağlık, kalkınma ve iş veriminin artırılması bakımından da önemlidir. Kitlelerin ruhsal ve bedensel sağlık yönünden, spordan yararlanabilmeleri için geniş kapsamlı organizelere geçilmelidir. Toplu spor yada sporu da içeren eğlenceler topluma canlılık ve heyecan getirecektir. Ayrıca halkın değer yargıları değişecek, moral gücü artacaktır. Morali yüksek bir toplumun ise gelişmesi, çağdaşlaşması daha da hızlanır.²¹

Kitle sporunun, özellikle daha sağlıklı olma ve daha sağlıklı geleceklere ulaşma, üretimi artırma ve performans sporcusu sayısını yükseltme şeklinde üç temel öge üzerine oturduğunu söyleyebiliriz. Sporun gerilimi azaltıcı özelliğinden faydalanılarak rutin işlerde çalışanlara spor yaptırarak üretimdeki kalitenin yükseltilmesine ve üretimin artmasına katkıda bulunmaktadır. Günümüzde tüm dünyada yaygın olarak sporun bu özelliği kullanılmaktadır. Pek çok sanayi kuruluşu çalışanlarına spor yaptırmak için çaba sarf etmektedir.²²

Kitle sporunun yayılması yada kitle sporu yapan insan sayısının artmasında performans sporunun oldukça önemli bir yeri vardır. Tek tek bireyler performans sporuna özenirler, kısa bir süre için de olsa kendi içlerinden acaba ben de “Bir numara olabilir miyim?” duygusunu geçirdiklerini söyleyebiliriz. Aynı şekilde okul sporunda genç, performansını sergileyerek başarabilme umut ve coşkusunu yaşar. Bunlar bize kitle sporunun, sporun diğer yapılaş biçimleriyle özellikle performans sporuyla iç içe olduğunu göstermektedir. Sağlık amaçlı ve daha iyi bir fiziksel görünüm kazanmak amacıyla spora başlayan birey bir süre sonra kendi performans sınırını görmek isteyecektir. Kendi potansiyelini yakalamak isteyecektir.²³

Kitle sporunun yarına inanarak tüm ülke çapında bu tür tanıtım ve uygulamaların hayata geçirilmesi, herkese spor yapma olanağının verilmesi hem daha sağlıklı bir toplumun hem de daha çok sayıda performans sporcusu ortaya çıkaracaktır.

²¹ Ahmet Karastüleymanoğlu, **Yeni Boyutlarıyla Spor**, Engin Yayınları, Ankara, 1986, s.15

²² Ziya Kuruç, **Kitle Spor ve Spor Psikolojisi**, (Ed: Atilla Erdemli), Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar, Mega Matbaacılık, İstanbul, 115.

²³ ÖZTÜRK, a.g.e., s.98

1.2 SPORUN YARARLARI

1.2.1 Sporun Bireysel Açından Yararları

Spor bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik özelliklerini belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fikir, ruh ve beden gelişmesini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur.²⁴

Sporun, özellikle genç nesillerin yapıcı, nitelikli, yaratıcı, milli birlik ve beraberlik duygusu ve davranışı yüksek bir biçimde yetiştirilmelerine ve böylece ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmayı sağlar. Modern toplumların hayatında spor ve sportif faaliyetler çok önemli hale gelmiştir. Bireylerin mutluluğu, sağlığı ve refahın sağlanmasında spor önemli bir araçtır. Toplumların ve bireylerin bilinçli olarak spor yapması ve bunu gerçekleştirebilecekleri imkanlara kavuşmaları artık çağdaşlıkla özdeş hale gelmiştir.

Fertlerin ve toplumların sağlık ve mutluluğunun bir amacı değil aracı olan beden eğitimi ve spor faaliyetleriyle insanlar bir çok vasıf kazanmaktadır. Bu vasıfları şu şekilde özetleyebiliriz;

- Fiziki açıdan, çeviklik esneklik, denge, kuvvet, dayanıklılık, sürat, ritm, estetik koordinasyon ve fiziki mükemmellik sağlar.
- Ruhi yönden, yarışma ruhu, yardımlaşma duygusu, çalışma disiplini, cesaret, insan sevgisi, kültür, doğruluk, kendine güven, mücadele azmi, yenme ve yenilmeyi kabullenme, paylaşma gibi kazanımlar elde eder.
- Zihinsel açıdan ise, oyunu ve pozisyonu okuma, karar verme ve reaksiyon çabukluğu kazandırır.
- Psikomotor açıdan ise, en uygunu bulma, ortama uyum kalitelerinin geliştirilmesini sağlar.

²⁴ Azmi Yetim, *Spor Sosyolojisi*, Topkar Matbaacılık, Ankara, 2000, s.115

Ayrıca, spor sosyal insanların yetiştirilmesinde eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Spor yoluyla sosyalleşmek, insanlar arasında menfaatsiz bir yakınlığın doğması ile gerçekleştirilebilir.²⁵

Yukarıda da belirtildiği gibi beden eğitimi ve spor çocuk ve gençlerde, organik, sinir kas, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi sağlar. Sportif etkinliklerde bulunan çocuk yada genç, kendini tanır, yeteneklerini geliştirir, sınırlı ve güçlü yönlerini öğrenir, vücuduna ve sağlığına karşı bilinçlenir, beceriler kazanarak, organizmasını en etkili biçimde kullanmasını öğrenir, fizik uygunluğunu geliştirir, sağlıklı bir hayat için gerekli bilgi, davranış alışkanlık ve beceriler kazanır.²⁶

Özetle spor kişiyi yalnız fiziksel gelişimine değil aynı zamanda onun duygusal ve sosyal gelişimini de destekleyen bir araçtır. Bireylerin spora özendirilmesi bir çok toplumsal sorunun önüne geçimlesin de aktif görev üstlenecektir. Bu nedenle kitle iletişim araçlarının insanları spora özendirici tutum sergilemeleri ve insanların aktif olarak spora katılımlarının sağlanması için gerekli ilkeler doğrultusunda hareket etmeleri spora katılımı daha fazla arttıracaktır.

1.2.2 Sporun Toplumsal Açından Yararları

Toplum, ortak bir yaşam biçimini paylaşan, belli bir coğrafyada yaşayan, kendilerini bir bütün olarak gören, karşılıklı etkileşim içinde bulunan insanların oluşturduğu en geniş insan grubudur.²⁷

Spor, toplum hayatına çok değişik yollardan girerek, bireyleri doğrudan yada dolaylı olarak kendisine bağımlı kılmış ve her zaman toplumun ilgisini canlı tutmayı başarmış bir sosyal olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu olgu toplum hayatında belli görevler üstlenmektedir. Toplumun vazgeçilmez zevklerini, ihtiyaçlarını karşılayarak kendisine bağlayan spor, günümüz dünyasında büyük bir sosyal kurum olduğunu kabul ettirerek toplumu çok yakından ilgilendiren belli davranışlar, düşünceler, inançlar ve simgeler geliştirmiştir. Spor, her sosyal kurum gibi, diğer sosyal

²⁵ KETEN, a.g.e., s.16

²⁶ YETİM, a.g.e., s.121

²⁷ Mine Tan, *Toplum Bilimine Giriş*, Ankara Üniversitesi Yayınları, No:37, Ankara, 1981, s.57

kurumlarla ilişki halindedir ve o toplumun hukukundan, siyasetinden, ekonomisinden, kültürel, coğrafi yapısından ve çevresinden ayrı düşünülemez.²⁸

Spor kendi geçmişi ile toplum geçmişi arasında sıkı bir bağ oluşturur. Bu ilgi, sporun toplumsal süreçler yolu ile şekillenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, spor otonom olarak kendiliğinden oluşmaz. Toplumdaki sosyal ilişkiler yolu ile ortaya çıkar, değişir ve yeniden biçimlenerek toplum hayatındaki güncelliğini ve varlığını sürdürür.²⁹

Toplumların mertlik, cesaret, dürüstlük, mücadeleçilik, örgütlenme, sosyal yapıyı tanıma, demokratikleşme, araştırmacılık, yeniliklere açık olma, sorumluluk duygusunun gelişmesi, eğitilmiş, kültürlü, hoşgörülü, dirayetli, bilinçli, cesur, çağdaş, fikir, düşünce ve davranışlara sahip insanlardan oluşabilmesinde, sporun, sportif aktivite ve organizasyonların katkısı çok büyüktür.³⁰ Bunların yanı sıra spor, anlayış ve sorumluluk taşıyabilme ve işbirliği içinde düzen sağlamak kabiliyetini de geliştirmektedir. Sebatsız ve enerjik olmayı sağlaması, sosyal gruba ve topluma mensubiyeti değerlendirilebilme gücünü ferde kazandırmakta, fert ile toplum ile toplum ilişkilerini daha ahenkli kılmaktadır.³¹

Gelişmiş ülkelerdeki toplumlar, sporu sosyal hayatın ayrılmaz bir parçası saymaktadır. Geri kalmış yada gelişmekte olan toplumların çoğunda sporun sosyal hayattaki yeri ve önemi henüz keşfedilmemiştir. Günümüzde toplumların spora yaklaşımları, o toplumların genel yapısını ve mantalitesini yansıtır. Spor gelişmiş ülkeler aynı zamanda ileri ve çağdaş ülkelerdir. Bu açıdan bakıldığında spor toplumlar açısından bir gelişmişlik kriteri olarak düşünülebilir.

Toplumbilimi bakımından kolektif-sportif oyunlar bir tür çalışma grubudur. Sportif faaliyetleri yerine getirmek amacı ile oluşturulan gruplarda bu niteliği taşımaktadır. Spor grupları uzun süreli olmayabilir ama az veya çok sürekli bir birincil grup olan arkadaşlık gruplarının kurulmasında etkilidir. Ayrıca spor gruplarında her ne

²⁸ Ertan Kılıçgil, *Sosyal Çevre – Spor İlişkisi*, Ankara, 1998, s.9

²⁹ Rasim Kale, "Toplum ve Olimpik Başarı", *Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu*, İstanbul 17-18 Kasım 1994, s.249

³⁰ KETEN, a.g.e., s.24

³¹ ERKAL, a.g.e., s.181

kadar amaç spor yapmaksa da takımlarda arkadaşlık dayanışma önemlidir ve başarı elde etmenin anahtarıdır.³²

Spor ister sağlık, ister boş zamanları değerlendirmek, isterse performans amacıyla yapılsın toplumun yaşamını zenginleştirme, birlik beraberliğini sağlama ve katılım duygularını harekete geçirme gibi toplumsal bütünlüğün sağlanmasında kullanılacak en etkili araçlardan biridir.

1.3 SPORUN FONKSİYONLARI

1.3.1 Sporun Fiziksel-Sağlık Fonksiyonu

Günümüzde modern hayat insanların içerisinde rahat etmesini sağlayan yenilikleri hizmete sunarken, iş yerinde ve ev hayatındaki hareketi kısıtlamaktadır. Bu tür monoton hayat yanında yanlış beslenme, sigara ve alkol gibi alışkanlıklarını da arttıran düşük yaşam kalitesi, işsizlik, aşırı mesai, tehlikeli ortamda çalışma, otomatizasyon, kötü iş koşulları ve çevre şartları, insanlar arası çatışma ve gerilim, sınırları belirsiz sorumluluk vb stresörler insan sağlığını hem bedensel hem de ruhsal bakımdan olumsuz yönde etkilemektedir.³³

Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan bedensel etkinliklerin ardından, kişinin bedensel bir takım rahatsızlıklarıyla ilgili algılanmasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir. Bir çok araştırma, kişinin kendi fiziksel sağlığına ait öznel değerlendirmeleriyle, yani kendisini fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.³⁴

İnsan sağlığını yakından ilgilendiren bilinçli ve ölçülü fiziksel faaliyetlerin alışkanlık haline getirilmesi ve bu tip aktivitelerin bireyin boş zamanlarında zevk ve haz alacağı şekilde düzenli olarak yapılması, verimli sağlıklı bir hayatı beraberinde getirir.³⁵

³² ÖZTÜRK, a.g.e., s.23

³³ Acar Baltaş, Zuhâl Baltaş, **Stres ve Başa Çıkma Yollar**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995, s.64

³⁴ H. Can İkizler, **Sporda Sosyal Bilimler**, Alfa Yayınları, İstanbul, 2000, s.3

³⁵ Namık Kemal Ünlü, **Başarı Sporunda Ödüllendirme**, Marmara Üni. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 1995, s.14

Düzenli bedensel egzersiz ve sağlıklı beslenmenin hipertansiyon ve kemik erimesine hem koruyucu hem de tedavi edici etkisi vardır. Spor -kısıtlı da olsa bağışıklık sistemini güçlendirmektedir, bu yolla dirençli bir hale gelen bağışıklık sisteminin bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkmasını engelleyeceği düşünülmektedir.

Düzenli spor faaliyetlerinin vücut sistemleri üzerindeki etkilerini dört grupta toplayabiliriz.

❖ *Kalp ve damar sistemi üzerine sistemi üzerine etkileri (kardiyovasküler)*

- Kalp atım hızını düşürür.
- Her atımda vücuda pompalanan kan miktarı yükselir.
- Kan basıncını düzenler
- İskelet kaslarındaki kan dağılımı iyileştirir.

❖ *Hemodinamik etkileri.*

- Kanın akışkanlık özelliğini iyileştirir.
- Kanın pıhtılaşma eğilimini yükseltir.

❖ *Metabolizma üzerine etkileri.*

- Kas hücreesindeki miyogloblin miktarını artırır.
- Kalbe yararlı lipidleri artırma ve zararlı olanları da azaltma yoluyla kolesterol yapısını değiştirir.
- Kandaki glikoz düzeyini yükseltir.
- İnsülin ve ürik asit düzeylerini düşürür.

❖ *Endokrinolojik (iç salgı sistemi üzerine) etkileri.*

- Adrenalin, kortizol ve büyüme hormonu düzeylerini artırır.
- Cinsiyet hormonu konsantrasyonunu değiştirir.³⁶

Görüldüğü gibi spor insan hayatında bir çok rahatsızlık ve hastalığın daha başlamadan önüne geçmektedir. Bu bakımdan sağlıklı ve sıhhatli bir nesil yetiştirmenin en cazip yolu özellikle küçük yaştan itibaren bilinçli ve düzenli spor yapma alışkanlığını insanlara kazandırmaktan geçmektedir.

³⁶ İKİZLER, a.g.e., s.15

1.3.2 Sporun Psiko-Sosyal Fonksiyonu

1.3.2.1 Sporun Fert ve Toplum Açısından Psiko-sosyal Fonksiyonu

Günümüzde ekonomik kalkınmaya paralel olarak sosyal yapıda meydana gelen değişikliklerin ve farklılaşmanın fert ve toplum üzerindeki etkileri üzerinde durulduğunda ekonomik kalkınmanın sosyal gelişme ile ilgili olduğu görülmektedir. Bir başka ifade ile sosyal gelişme olmadan iktisadi kalkınmanın olmadan iktisadi kalkınmanın yeterli düzeyde gerçekleşmeyeceği bilinmektedir.³⁷

Her insan, biyolojik bir organizma olduğu kadar toplumsal bir varlık, bir kültür taşıyıcısı ve içinde yaşadığı toplumun bir ürünüdür. Toplumda kültürde ancak insan davranışları ile kendini gösterir. Her insan bir grup içerisinde doğar ve toplumsal nitelikleri bu gruplarda kazanır. Bir toplumun yaşam biçimleriyle, o toplumda yaşamak için gereken bilgilerle değerler, gruplar aracılığıyla birey aktarılır. Bu bilgi ve değerlerin benimsetilmesiyle birey, belli bir toplumun üyesi olma niteliğini kazanır.³⁸

Günümüzün karmaşık ve stresli yaşantısı içerisinde yer alan gençlerin çoğu kendilerinin başı boş olarak bırakılışlarında şikayet etmektedirler.³⁹ Özellikle örf ve adetlerin yozlaştığı ülkelerde çocukların, kendi hallerine bırakılması heyecan duygularındaki doyumsuzluklar yüzünden onları hırsızlık, çevreyi tahrip etme gibi anti-sosyal davranışlara itmekte hemen arkasından ise, daha ağır suçlara yönelmektedirler. Buna karşın boş zamanlarında sportif faaliyetlerle uğraşan çocuklar suçluluğa yönelmemekte ve bu tür faaliyetlere aktif olarak katılımlar neticesinde kuşaklar arası çatışmayı azaltmaktadır.⁴⁰

Bu tür bozulmuş hayat tarzını bütünlemede çok çeşitli faktörlerin yanı sıra hayati fonksiyonlara sahip sportif faaliyetler, yabancılaşmış ve yalnızlaşmış, dolayısıyla mutluluktan uzaklaşmış insanlardaki hoşnutsuzluk duygularını bastırmaya yardım edecek en etkili yol olarak görülmektedir. Bu yönüyle spor, sadece zevk için eğlendirici bir uğraş olmayıp, aynı zamanda bir sosyalleşme ve topluma uyum hareketidir. Başka bir yönüyle spor, bir kurallar dizisi olarak sınırlandırılmasından ötürü taşıdığı

³⁷ ÜNLÜ, a.g.e., s.16

³⁸ YETİM, a.g.e., s.148

³⁹ BAŞER, a.g.e., s.17

⁴⁰ Mahmut Tezcan, **Kuşaklar Çatışması**, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yay., Ankara, 1981, s.91

özelliklere göre takıma uyma, antrenman, yarışma, başarıya ulaşma gibi günlük hayatta bulunmayan kuralları da ihtiva etmektedir. Bu bağlamda sporun motive edici özelliğinin temelindeki faktör, fert için fark edilme ihtiyacı, arkadaş arama, çevre edinme gibi yalnızlıktan kurtulma ve toplumda statü kazandırmadır. Böylece birey birey toplumda anlamlı bir üyelik elde etmenin yanında, sahip olduğu fazla enerjiyi olumlu yönde kullanarak bulunduğu çevredeki başarısızlıklarını telafi yolu ile, kendini tanıma, sınama ve bulma imkanını yakalamaktadır.⁴¹

Özetle sporun kişilerin psiko-sosyal gelişiminde önemli bir yeri olduğu insanların sosyal ve psikolojik bakımdan aktif kılmanın en kolay yolunun spordan geçtiği unutulmamalıdır. Çünkü insanlar spor sayesinde bir çok farklı ortamda, farklı düşünceden ve farklı kültürden insanlarla bir araya gelerek etkileşimde bulunabilmektedir. Bu bakımdan gerek insanların sosyalleşmesinde gerekse kendini ifade edebilmesinde kullanabilecekleri en kolay yollardan biriside spordur.

1.3.2.2 Fert ve Toplum İlişkilerinin Geliştirilmesinde Psiko-Sosyal Fonksiyonlar Yönünden Sporun Önemi

Toplumsal ilişkiler niteliklerine göre insanları birleştirici veya ayırıcı özellik gösterebilir. Özel veya genel, ekonomik veya siyasi, dostça veya olabirler. Hem fiziksel hem zihinsel boyutlara sahiptirler. İnsanlar olgunlaştıkça giderek toplumsal ilişkilerin önemini anlar ve toplumsal ilişkiler geliştikçe toplumu bir arada tutan bağlar da gelişir. Sosyal ilişkiler oldukça mekanik bir olay gibi düşünülse de, her sosyal ilişkide insanları etkileyen çeşitli faktörler mevcuttur. Her sosyal ilişki sosyal, kültürel, biyolojik, psikolojik ve ekolojik faktörlerin etkilenmesinde kalır.⁴²

Bir eğitim faaliyeti olan sporda, ortak amaçları dile getirebilme gücünü ve takdir edebilme duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bunların yanı sıra spor anlayış ve sorumluluk taşıyabilme ve işbirliği içinde düzen sağlama kabiliyetini de geliştirmektedir. Sebatsız ve enerjik olmayı sağlaması ve sosyal grubun gelişmesini değerlendirebilmek gücünü bireye kazandırmakla, bireyle toplum ilişkilerini daha ahenkli kılmaktadır. Aynı zamanda spor, kişiliğin (şahsiyetin) geliştirilmesinde katkıda bulunmaktadır.

⁴¹ ÜNLÜ, a.g.e., s.17

⁴² Sulhi Dönmezer, **Sosyoloji**, Savaş Yayınları, Ankara, 1984, s.158

İşte gerek ferdiyetin gelişmesinde, gerekse şahsiyetin bundan etkilenmesinde sportif olay, adeta, tamamlayıcı bir rol oynamaktadır. Sportif olay toplumda manevi bakımdan yalnızlığı önlemektedir spor faaliyetlerinin her çeşidi ferdi toplumla, en azından diğer fert ve gruplarla buluşturmaktadır. Fert, sportif olaya katılmakla manevi yalnızlığın doğuşunu hazırlayan sakıncaları da giderebilir. İş hayatında görülen ve daha sonra genelleşerek sosyal hayata yansıyan amaçsızlık ve monoton çalışma şartlarının doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesinde spor ve diğer boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç vardır.⁴³

Fert ve toplum ilişkilerinin geliştirilmesinde sportif olay, hem ferdi, hem sosyal açıdan etkili olmaktadır. Spor, sadece ferdin fiziki ve psikolojik yönden güçlenmesi için sürdürülen eğitici bir faaliyet değildir. Bunun yanında, fertteki sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile düzen sağlam kabiliyetini ortaya çıkararak ferdin sosyalleşmesini de katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, spor hem ferdi hasılanın hem sosyal hasılanın geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Ferdi hasıladan, ferdin yaratıcı ve çalıştığı alanda verimli olmasını düşünmekteyiz. Sosyal hasıladan ise, ferdin geliştirilen bilgi kabiliyet ve nitelikleri ile toplumdaki sosyal ve ekonomik gelişmeye katkısını anlatmaktayız.⁴⁴

Netice itibariyle spor fiziksel ve ruhsal gelişmeye katkıda bulunmasının yanı sıra kişinin sosyal gelişimine çok önemli katkıda bulunmaktadır. Birey ve toplum arasındaki köprünün kurulması sırasında sportif olay kişiye yardımcı olacak en kolay ve etkili yoldur.

1.3.3 Sporun Kültürel Fonksiyonu

Kültür konusunda çeşitli tanımlar yapılmış olmakla birlikte bu konu ile ilgili olarak en dikkati çeken tanım Edward Taylor'a aittir. Bu tanıma göre, “ Kültür, ya da uygarlık, bir toplumun üyesi olarak, insanoğlunun öğrendiği (kazandığı) bilgi, sanat, gelenek-görenek ve benzeri yetenek, beceri ve alışkanlıkları içine alan karmaşık bir bütündür”.⁴⁵

⁴³ ERKAL, 1998, a.g.e., s.182

⁴⁴ Nuri Demirci, *Sporla Yönetim Teşkilatlanma ve Organizasyon*, M.E.G.S.B., B.T.S.G.M. Yayınları, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986, s.83

⁴⁵ Bozkurt Güvenç, *İnsan ve Kültür*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1984, s.102

Çağımız, ekonomik, sosyal, kültürel ve teknolojik gelişmelerin en yoğun olarak yaşandığı bir çağdır. Her sosyal kurum gibi, spor da bu gelişme ve değişimlerden büyük çapta etkilenmektedir. Spor sosyal ve dinamik karakteriyle kitlelerin büyük çapta ilgisini çekmekte, sağlığın simgesi, barışın, dostluğun ve kültürel yakınlaşmanın odak noktası olarak kabul edilmektedir. Spor sektöründeki büyük gelişmeler, sporun ideal ve amaçlarında büyük çaplı değişiklikler meydana getirmiştir. Çağımızın modern toplumlarının kültüründe artık spor eğlence olma özelliğinin ötesinde, büyük bir ekonomik sektör olarak gelir kapısı, reklam, ticari beklenti, uluslararası propaganda arası milli bütünlüğün simgesi, eğitim sisteminin ayrılmaz bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır.⁴⁶

Spor, kültürün bir parçası olarak hem ondan etkilenmekte hem de popülerliği ve sosyalliği nedeniyle onu etkileyebilmektedir. Spor müsabakaları, kültürel teması gerçekleştiren, organizasyonlar içerisinde yer almaktadır. Özellikle belli bir süre devam eden spor müsabakaları, turnuvalar, kıtalar ve dünya şampiyonaları ile olimpiyat oyunları, düzenlendikleri yerlerin coğrafyası, iklimi, mimarisi, sanatı, müziği, yemekleri, folkloru, tarihi ve turistik özelliklerinin tanıtımında büyük rol oynar. Böylece spor sayesinde, çok değişik toplumlardan gelen sporcu, antrenör, yönetici ve seyirci kitleleri hem yeni ülkeler, toplumlar ve kültürler görmekte hem de kendi kültürünü oralarda temsil etme imkanını bulmakta ve mukayeseler yaparak kültürleşmeyi, uygarlaşmayı sağlama fırsatı bulmaktadır.

Kültürün spor üzerindeki etkinliği çağlar boyunca değişik tarz ve etkilerle süregelen bir olgudur. Bu itibarla spor, her toplumun canlı kültüründen beslenmiş, beslendiği oranda da çeşitlenerek bugüne gelmiştir. Sporun yaygınlaştırılması bakımından kültürler çoğu zaman bir motor görevi görürken bazen de ilkel anlayışlarla geriletici eylemlere de dönüşebilmektedir.⁴⁷

Sporun, bireysel bir uğraş olmasının ötesinde, sosyal bir nitelik kazanmasına bağlı olarak, sporcular, özellikle futbol takımları, spor adamları, spor organizasyonları, medyanın da etkisiyle toplumda en çok konuşulan tartışılan konulardandır. Spor modayı ve insanların zevklerini etkiler hale gelmiş ve spor giyim insanların günlük giyim

⁴⁶ YETİM, a.g.e., s.143

⁴⁷ M. Yalçın Taşmektepligil, Osman İmamoğlu, "Türkiye'de Kültürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Düşünceler", **Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Cilt: 1, Sayı 1, Ankara, 1996, s.44

kuşamı arasına girmiştir. Sporcular ve başarılı spor adamları reklamların vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir. Spor anlayışı her geçen gün değişip gelişmekte ve spor kültürü, spor yaşamı adeta çağdaşlıkla özdeş bir hal almıştır. Spor yapmak toplumda bir ayrıcalık olarak kabul edilir hale gelmiştir. Sokakta eşofmanla dolaşmak eskiden yadırganırken bugün anlayışla karşılanmaktadır.⁴⁸

Özetle, sporun bir hayat disiplini olabilmesi, planlı, bilinçli ve yeterli bir alt yapının gerçekleştirilmesine ve alt yapının uzun yıllar boyunca oluşan kültürel miras şeklinde devredilebilecek olgunluğa ulaşmasına bağlıdır.⁴⁹

1.3.4 Sporun Maddi-Ekonomik Fonksiyonu

Modern toplumda sporun eğlendirici bir sosyal etkinlik olarak karşımıza çıktığı gibi artık bir ekonomik sektör olarak da geliştiği görülmektedir. Spor kulüpleri bir kulübü eden organizasyonlar olmanın ötesinde ekonomik bir firma gibi faaliyet göstermektedir. Bu kulüpler maçlardan, reklamlardan aldıkları paralarla sportif faaliyetleri devam ettirmeye çalışan bir görüntünün yanına, gelecek vadeden gençleri saflarına katarak onları ilerde gerçekleştirecekleri büyük transferler için hazırlamayı da eklemektedir.⁵⁰

Sportif faaliyetlerin gelişmesi için tesis ve malzeme önemli bir problem teşkil etmektedir. Kişi, aile ve kulüp bütçesine büyük yük getiren malzeme olsun, sporcunun maddi ihtiyaçları olsun bu meseleler çözümlenmeden sporda ileri seviyelere ulaşmak güçtür. Çünkü kulüpler sporcularının malzeme ve maddi ihtiyaçlarını tamamıyla karşılayamadıklarından daha çok gence katkıda bulunamıyorlar. İki çocuklu bir ailenin “sağlıklı yaşam” koşusuna katılmak üzere yapacağı gider bile önemli boyutlardadır. Geniş kitleleri spora yöneltmeye çalıştığımız bu günlerde ucuz nitelikli malzeme sağlanması için devlet desteği zorunlu olmuştur. Sporda ileriye yönelik hedeflerden bahsediliyorsa bunu sağlamak için gerekli ortam ivedi bir şekilde hazırlanmalıdır.⁵¹

Her geçen yıl sporun satış objesi olarak büyüdüğünü görüyoruz. Özellikle de zirve sporcuları, elit sporcular aracılığıyla gelişim hızlanarak devam ediyor. Elit

⁴⁸ ÖZTÜRK, a.g.e., s.87

⁴⁹ YETİM, a.g.e., s.148

⁵⁰ ÇAHA, a.g.e., s.124

⁵¹ ÜNLÜ, a.g.e., s.41

sporcular aracılığı ile gelişim sürecinde para gittikçe önem kazanıyor. Spor hizmetleri sunanların çalışmaları ve çabaları medya reklamları aracılığıyla seyircilerde yeni istekler ve heyecanlar uyandırıyor. Örneğin 1990 yılında spor ekonomisi Alman gayri milli hasılasına %1.4 oranında katkıda bulunmuştur. Koşma, yüzme, yürüme, fitness, aerobik, gibi günlük sporların toplum tarafından rağbet görmesi, ekonominin temel prensibi arz-talep dengesine uygun fitness stüdyolarının hizmete sunulması ve genel manada büyük kabul görmesi bu tezin doğruluğunu onaylamaktadır.⁵²

Görülüyor ki gerek rekreatif amaçlı olsun gerekse profesyonelce olsun spor faaliyetlerinin uygulanması sırasında karşımıza çıkan en önemli problem ekonomik anlamdadır. Bunun yanı sıra spor faaliyetlerinin önemli birer reklam endüstrisine dönüşerek büyük toplum kitleleri tarafından benimsenmesi ve bir ekonomik güç oluşturması önemli bir gelişmedir. Günümüzde özellikle profesyonel spor denince insanların ilk planda aklına gelen maddi boyut olmaktadır. Bunun etkisi ile insanlar çocuklarını bu tür sportif etkinliklere yönlendirmekte ve teşvik etmektedirler.

⁵² Necati Cerrahoğlu, A. Faik İmamoğlu, "Sporun Ekonomik Boyutu", 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı, Ankara, 27-28 Mayıs 2000, s.244



İKİNCİ BÖLÜM
SPORDA PERFORMANS VE PERFORMANSI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

2.1 PERFORMANS KAVRAMI

Performans, fiziksel eforlara uyabilme ve onlara uygun cevap verebilme kapasitesi olarak tanımlanabilmelidir. Performans ve uygunluk kişinin enerji kullanma kapasitesi (aerobik ve anaerobik şartlarda), nöromüsküler fonksiyonu (kas kuvveti, enduran ve teknik) ve psikolojik faktörlerle (kişinin motivasyonu ve taktikler) ölçülerek değerlendirilir. Ayrıca performans kişinin uğraştığı spor dalında ulaştığı en yüksek başarı seviyesidir.⁵³

Performans, gözlenebilir bir davranıştır. Performans terimi, gözlenebilir bir dizi davranışları ifade etmede kullanılmaktadır. Motor alanda davranışlar, bir futbol topuna vurmaya, kafa atmayı koşmayı, kovalamayı v.b. İçine almaktadır. Her bir topa vurma girişimi, savunma yapma, hücumla kalkma, kaçma, kovalama girişimi v.b.gibi bir performanstır. Performans, açıklanan bu belirli beceri örneklerinin, farklı büyüklüklerde olan davranışlarını da içerebilir. Örneğin bir futbol maçı yapmak veya antrenmanda, değişik bir futbol oyunu düzenlemek, performans olarak düşünülebilir. Performans kavramı, seyredenin ilgisine bağlı bir davranışı da gösterebilir.⁵⁴

Çoğu zaman başarı ile atletik performans birbirleri ile karıştırılmakta ve çok kişi başarıyı performans olarak kullanmaktadır. Oysa performans başarıyı gerçekleştirebilmek için ortaya konulan çabanın sonucudur. Sportif performans kişilerin kalıtsal özelliklerine ve bu özelliklerin gelişmesi için gerekli antrenman yöntemlerinin uygulanış biçimlerine göre farklılık gösterdiği gibi, başarıyı gerçekleştirme isteklerine ve psikolojik faktörlere bağlıdır.⁵⁵

2.2 Sporda Başarıya Etki Eden Fiziki Faktörler

2.2.1 Teknik

Sporda teknik kavramı, belirli bir hareki görevin çözümüne yönelik olarak geliştirilmiş mantıklı hareket şeklini ifade eder. Teknik antrenmanıyla da, yeni hareketlerin öğrenilmesi veya zaten yapılabilen hareketlerin mükemmel bir hale

⁵³ Nevin Ergun, Gül Baltacı, **Sporda Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri**, Fotomat Ofset, Ankara, 1997, s.50

⁵⁴ KONTER, 1996, a.g.e., s.54

⁵⁵ Seyhan Hasırcı, **Sporda Denetim Odağı**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2000, s.16

getirilmesi amaçlanır. Spor tekniği, bir çok spor dalında başarıyı belirleyen en önemli faktördür. Her spor türünde tekniğin oynadığı rol farklıdır. Mesela, uzun atlama veya kayakla atlama gibi spor dallarında, sadece birer teknik kullanılır. Bunun yanında, birçok tekniğe dayanan ve bileşik hareketlerden oluşan spor dallarından birinde faaliyet gösteren bir sporcu, çeşitli tekniklerden meydana gelen teknik demetlerine hakim olmalıdır.⁵⁶

Bir başka tanımda ise futbol açısından teknik; zorlayıcı müsabaka şartları altında topa sahip olmak, sahip olunan topu koruyabilmek ve en doğru şekilde kullanabilmek için sayısız hareket ustalığı gerektiren davranışlara hazır oluş olarak tanımlanmaktadır.⁵⁷

“Sporda, bütün sporcular ve zamanlar için geçerli olan teknikleri gösteren sihirli bir formül yoktur”. Spor teknikleri, uygulamayla birlikte gelişir ve değişir. Gerek görülürse, bazı düzeltmeler veya ilaveler yapılır. Bazen de, gereksiz olduğu düşünülen bölümler kısmen veya bütünüyle çıkartılır.⁵⁸

Futbolda tekniğin temelini hareketler oluşturur. Futbolcunun hareketleri sporun zorlanmalarına ne kadar uygunsa, futbolcu bu hareketi ne kadar ustalıkla yapıyorsa, tekniği o kadar yüksek demektir. Bu yüksek teknik, ancak antrenman ile kazanılır. Futbolcunun özel yetenekleri özel antrenmanlar ile geliştirilmezse, o futbolcu sıradan bir oyuncu olmanın üstüne çıkamaz.⁵⁹

Bazen doğru bir tekniğin uygulamaması bir müsabakanın kaybedilmesine yol açabileceği gibi doğru ve hareket formuna uygun tekniğin doğru zamanda ve yerde uygulanması sporcunun performansına katkıda bulunacaktır. İyi bir sportif gelişimin temel şartlarından bir tanesi olan teknik eğitim sporcuya ilerleyen yıllarda da verilmelidir.

⁵⁶ H.Can İkizler, **Sporda Başarının Psikolojisi**, Alfa Basım Yayım ve Dağıtım, İstanbul, 1993, s.87-88

⁵⁷ Ali Niyazi İnal, **Futbolda Eğitim Öğretim**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 1999, s.49

⁵⁸ İKİZLER, 1993, a.g.e., s.89

⁵⁹ Ergun Başer, **Futbolda Psikoloji ve Başarı**, Bağrgan Yayımevi, Ankara, 1996, s.49

2.2.2 Taktik

Savaşla ilgili bir terim olarak ortaya çıkan taktik, daha sonraları, spor alanında da kullanılmaya başlanmıştır. Genel olarak sporda mücadele yöntemi olarak tanımlanmaktadır.

Zech'e göre sportif taktik; "bireysel ve takım yarışmalarında kendisinin ve rakibinin performansı ile çevre koşulları üzerine kurulmuş planlı davranışlardır".⁶⁰

Röthig'e göre ise taktik; belirlenmiş bir amaca ulaşmak için yapılan kısa süreli ve kurallı bir mücadele (müsabaka), rakibe yada rakiplere karşı optimum sportif başarıyı elde etmek için oluşturulan davranış planlarından ve karar alternatiflerinden oluşan bir sistemdir.⁶¹

Bir başka tanıma göre ise; "Oyun içerisinde belirlenen hedeflere ulaşabilmek amacıyla, kendi sporcularımız ve rakip sporcuların bütün özelliklerini dikkate alarak, oyuna etki edebilecek tüm iç ve dış faktörleri değerlendirerek, önceden belirlenen, amaçlı ve planlı davranışların oyun alanına aktarılması" olarak ifade edilmektedir.⁶²

Futbol oyunu açısından ise taktik, bir futbol takımının, bir futbol maçını kazanmak için kendi mevcut güçlerini, karşıt takımın futbol niteliklerini de göz önünde tutarak, organize etmesidir. Herhangi bir maçtan önce bir teknik direktör, kendi takımını ve karşıt takımını inceler. Karşıt takımın oyun sistemi, takımın gücü, güçlü veya zayıf yanlarını araştırır. Daha sonra kendi takımını da inceledikten sonra bir oyun düzeni planlar ve futbolcularından bu oyun planını uygulamalarını ister. Eğer hesapları doğru ise, yani karşıt takımını doğru çözümlenmiş, başarılı olacak taktiği doğru seçmiş ve bu taktik takımının futbol niteliklerine uygun ise takım başarılı olacaktır.⁶³

2.2.3 Kondisyon

Kondisyon teriminden, genellikle performans belirleyici bazı motorsal özelliklerin tanımı anlaşılır. Kuvvet dayanıklılık, sürat ve hareketlilik gibi özellikleri genel olarak ele alırsak antrenman ve hareket bilimlerinde "kondisyon" terimi sıkça

⁶⁰ [http:// www. Turkstudent.net/art/3319](http://www.Turkstudent.net/art/3319), 14.04.2004

⁶¹ Yaşar Sevim, *Antrenman Bilgisi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002, s.417

⁶² İNAL, 1999, a.g.e., s.173

⁶³ BAŞER, 1996, a.g.e., s.54

gündeme gelmektedir. Kondisyon antrenmanlarında yalnızca motorsal özellikler yeterli değildir. İşin psikolojik taraflarının bulunduğu unutulmamalıdır. Belirli kişisel özellikler, örneğin kendine güven hırs motivasyon gibi psikolojik özellikler motorsal özellikleri doğrudan etkilemektedir. Bu yüzden kondisyon sözcüğü, aynı zamanda psikolojik düzeyi anlatmakta da kullanılmaktadır.⁶⁴

Kondisyon kavramının tanımlaması sırasında birçok araştırmacı olaya farklı açılardan bakarak çeşitli tanımlar yapmışlardır. Bu tanımlardan birkaç tanesi şu şekildedir.

Kondisyon; sporcunun yaptığı spor dalı gereği yüksek performans düzeyinde maruz kaldığı baskılara dengeli ve devamlı uyum gösterebilmesidir.⁶⁵

Bir başka tanımda ise kondisyon; “uygun psikolojik özellikler ve kuvvet, sürat, dayanıklılık temelli çalışmalar sonrası sporcunun fiziksel ve psikolojik antrenman düzeyini gösteren bir parametre” olarak tanımlanmaktadır.

Bütün spor dallarında etkili olan spor eyleminin ilk şartı olan kondisyon ilgili yetenekler, iki temel başlık altında ele alınabilir. Bunlar temel motorsal özellikler olarak ele alınan kuvvet, sürat ve dayanıklılık ile yardımcı motorsal özellikler olarak incelenen koordinasyon, denge, beceri, oryantasyon, ritm, gibi yetilerdir.⁶⁶

Genel kondisyon antrenmanlarında sporcunun, kondisyonla ilgili bütün temel yeteneklerinin yaklaşık olarak eşit düzeyde geliştirilmesi hedeflenir. Özel kondisyon antrenmanı ise, ilgili spor türünün başarıyı belirleyen yeteneklerin geliştirilmesini amaçlanır. “Kondisyonu meydana getiren yetenek ve beceriler, fiziki ve hareket gelişim süreci içerisinde, antrenman yapılmaksızın da gelişir. Fakat, genel ve özel kondisyon antrenmanı sayesinde hareketlerdeki bu mevcut kalite alışılmış düzeyin çok üstüne çıkartılır”.⁶⁷

2.3 SPORDA BAŞARIYI ETKİLEYEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

Başarı kavramı, sporda iki yönden ele alınmaktadır. Birincisi, bir sporcunun bir hareket faaliyetini yerine getirmesi süreci, başarı (performans) olarak değerlendirilir.

⁶⁴ Yavuz Taşkiran, **Klasik Antrenman Teorisi**, Yayıncı Yayınları, İzmit, 2003, s.29

⁶⁵ Şahin, **a.g.e.**, s.260

⁶⁶ TAŞKIRAN, **a.g.e.**, s.29

⁶⁷ İKİZLER, 1993, **a.g.e.**, s.79

İkincisi ise başarı, bu spor faaliyetinin sonucunu anlatır. Sporun, hangi amaçla yapıldığına göre de, başarı kavramı farklı şekillerde tanımlanır. Bir kitle veya okul sporundaki ile bir performans sporundaki başarı birbirinden oldukça farklıdır.⁶⁸

Sporda başarıyı değerlendirirken “kime veya neye göre başarılı olundu?” soruları karşımıza çıkar. Elde edilen derece önceden tespit edilmiş olan bir hedef dereceleyle karşılaştırılır. Bu karşılaştırma, bazen dünya veya olimpiyat şampiyonlarıyla, bazen de sporcunun kendi en üst kudret ve kabiliyetiyle yapılır.⁶⁹

Bu konu ile ilgili olarak psikolojik faktörleri dört seviyede incelemek mümkündür. İlk seviyede zihni yetenek ve beceriler, ikinci seviyede duygusal, üçüncü seviyede kişilik konusu, ve son seviyede de fiziki faktörler yer almaktadır. Konumuzla ilgili olarak araştırmanın kapsamına uzak olan fiziki faktörlere bir önceki bölümde kısaca değinilmiştir. Şimdi geriye kalan üç özelliğin tanımı ile sportif faaliyetler içerisinde fonksiyonlarına değinelim.

2.3.1 Zihni Faktörler

Sporda veya hayatın diğer aşamalarında başarıya yönelik hareketlerin seviyesinin sevk ve idare edilmesinde zihni süreçlerin çok önemli bir rolü vardır. Algı, dikkat, öğrenme ve hafıza gibi süreçlerde zekadan meydana gelen zihni yetenek ve beceriler, alınan bilginin işlenmesi sürecine tek başlarına etki etmezler. Burada sürekli zihni ve duygusal faktörler birlikte hareket ederler ve birbirlerini sürekli olarak etkilerler.⁷⁰

Yukarıda sözü edilen zihni faktörler spor faaliyetleri içerisinde sporcunun performansını olumlu yada olumsuz yönde etkilemekte ve sporcunun başarı düzeyini tayin etmektedir. Bunlar içerisinde yer alan kavramaları kısaca açıklayacak olursak performansın oluşumundaki önemini daha iyi belirleyebiliriz.

Algı

Bu kavramlardan belki de üzerinde en fazla durulması gereken algıdır. Tecrübeler ile birlikte duyular algıyı meydana getirir. Örneğin mavi bowling topunu mavi bir futbol topu zanneden ve vurmaya çalışan gencin ayağının sakatlaması, algının

⁶⁸ BAŞER, 1986, a.g.e., s.110

⁶⁹ İKİZLER, 1993, a.g.e., s.9

⁷⁰ BAŞER, a.g.e., s.111

geçmiş tecrübelerle bağı olduğunu açık bir şekilde gösterir. Duyu alıcılarımızda oluşan uyarıcıların ancak küçük bir kısmı bilinçli olarak algılanır. Bilinçli olarak algıladığımız sübjektif dünyamız, objektif dünyadan gelen uyarıcılar arasında bir seçim yapılması yolu ile meydana gelir. Bir spor salonundaki oyun alanını düşünecek olursak zeminde yer alan bir çok farklı branşa ait çizilmiş çizgilerin olduğunu görürüz. Hangi spor yapılmaktaysa ilgili saha çizgileri bilinçli dikkatin konusu olur. İşte gereksiz çizgilere dikkat edilmemesi bireyin algılama yeteneği mümkün olacaktır.⁷¹

Dikkat

Spor ortamında hiç şüphesiz en sık kullanılan sözcüklerden birisi de dikkattir. Antrenör veya seyircinin “biraz daha dikkatli”, “dikkatli olun” gibi ifadelerine pek çok kez tanık olmuşuzdur. Dikkat kavramını ilk kez James tanımlamıştır. James’e göre dikkat, aynı anda birkaç nesneden veya düşünce silsilesinden birinin canlı, belirgin tarzda zihin tarafından alınmasıdır. Odaklaşma, konsantrasyon, bilinçlilik dikkatin özünü oluşturmaktadır. Bir başka ifade ile dikkat, bazı şeylerin diğerlerine göre daha etkin bir sıklıkla ele alınmak için seçilmesidir.

Yukarı açıklamalardan da anlaşılacağı üzere bireyin dikkat kapasitesi sınırlıdır. Yani, aynı anda pek çok şeye dikkat etmemiz olası gözükmemektedir. Organizma yalnızca sınırlı sayıda uyarıcı için davranımda bulunmaya hazırdır. Tenis maçları dikkatlice izlenecek olursa, servis karşılayan “hazır olmadıkça” servis atanın servisini kullanmadığını görürüz.

Dikkatin sınırlılığını gösteren bir başka olguda iki uyarıcının birbirine yakın olduğu durumlardır. Bu gibi durumlarda dikkat, ilk uyarıcıya yönlendiğinde, ikinci uyarıcıya davranımda bulunma gecikmektedir ve bu durum “psikolojik gecikme periyodu” olarak isimlendirilmektedir. Spor ortamından buna uygun örnekler “aldatmalar-feykler” başlığı altında bulunabilir. Örneğin rakip savunma oyuncusu üzerine top sürerek gitmekte olan bir santrfor, savunma oyuncusu ile karşı karşıya kaldığında vücudunu bir yöne hareket ettirdikten sonra (vücut çalımı), diğer yönde top sürmeye devam edebilir. Eğer savunma oyuncusu, santrforun vücudunun bir yöne gitmesine aldanıp o yönde hareket edecek olursa, santrforun topla gidişine engel olamaz

⁷¹ Sigurd Baumann, **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, (Çev: H.Can İkizler), Ali Osman Özcan, Alfa Yayın Dağıtım, İstanbul, 1994, s.112

ve onun gerisinde kalır. İşte burada yaşana tipik bir “psikolojik gecikme periyodu”dur. Bu durum, davranım seçim safhasında bilgi işlem sürecinin darboğazı olarak isimlendirilmektedir.⁷²

Öğrenme

Hiç kuşkusuz sporda bir hareketin uygulanmasından bir taktiği ortaya koymaya kadar yapılan tüm hareket ve davranışlar belirli bir öğrenme sürecinin ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu ise sportif performans içerisinde en önemli hususların başında yer almaktadır. Zihni faktörler içerisinde yer alan öğrenme kavramı, bilgilerin alınıp işlenmesi sonucu kişinin davranışında nispeten sürekli bir değişikliğin ortaya çıkması sürecidir. Burada söz konusu olan, salt bir davranış değişikliği değildir. Aynı zamanda, daha ileriki bir tarihte, yine bu davranışla ilgili olarak ortaya konabilecek davranış ihtimalleri de öğrenme tanımının içerisine girer.

Spordaki fiziki ve psikolojik antrenmanın vazgeçilmez bir parçası olan tecrübe edinme ve öğrenme süreçleri her zaman arzu edilen düzeyde gerçekleşmez. Bunun sebebi de, bu süreçleri bozan bir takım faktörlerin antrenman sırasında ortaya çıkmasıdır. “Öğrenme sürecini olumsuz etkileyen faktörler, sporcunun kendisinden veya antrenörden kaynaklanabileceği gibi, antrenman içeriği veya mevcut durumla ilgili şartlar da bu süreci bozabilir”. Sporcunun antrenman sırasında gerekli dikkati göstermemesi, antrenmanın içeriğinin ilgisini çekmemesi, yaralanmak veya başarısız olmaktan korkması, fiziki yetenek ve becerilerinin yetersiz olması, takım arkadaşları veya antrenörüyle ilişkilerinin zayıf olması onun öğrenmesini olumsuz etkiler.

Öğrenme sürecini bozan bu faktörlerin yanı sıra, bir de kişiyi öğrenmeye teşvik eden faktörlerin bulunması, öğrenmenin kişiden kişiye farklılık göstermesini açıklar. Kişiyi öğrenmeye yönlendiren şartlara öğrenme motivasyonu denilmektedir. Sporcuyu öğrenmeye teşvik etmenin en yaygın olarak uygulanan yöntemi, onu öğrenmesinin verimliliğine bağlı olarak ödüllendirmektir. Öğrenmeyi belli bir dereceye kadar motive eden bir başka yöntemde, sporcuyu hatalı hareketlere karşı daha uyanık olmaya zorlayan ceza sistemidir. Ancak bu uygulama dozunda ve hata ile orantılı

⁷² Şefik Tiryaki, **Spor Psikolojisi**, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, 2000, s.75-76

olmalıdır.⁷³

Hafıza

Edinilmiş bilgi, tecrübe ve becerilerin daha sonraki antrenman veya müsabakalarda aynı şekilde veya geliştirerek tekrarlanabilmesi için, bunların zihinde saklanması sporda başarılı olmanın ön şartlarından biridir.⁷⁴

Bir olayın veya durumun hafızada yer etmesi için, o şeyin önce algılanması gerekir. Duyu organları yoluyla algılanan bilgiler, aşırı kısa süreli hafızaya (AKSH) alınmak için kodlanır. AKSH'ye ulaşan bilgilerin anlamı henüz kavranamaz. Burada 0.25sn süreyle saklanan bilgiler tanımlanır, kodlanır. (şema haline getirilir, kavramlaştırılır) ve sınıflandırılır. Burada ki saklama süresi bir dakikaya kadar uzayabilir. Dikkat etme ve ezberleme gibi bir takım kontrol süreçleri, bilginin kısa süreli hafızada (KSH) saklanma süresini uzatır ve bunun uzun süreli hafızaya geçişini kolaylaştırır. Sınırsız bir kapasiteye sahip olan USH'da bilgiler, daha uzun süre, kısmen de ömür boyu saklanabilir.

Uzun süreli hafızanın sporda ayrı bir yeri vardır. Bu hafızanın konuları belli hareket kalıplarını –özellikle, topla oynanan spor dallarındakileri- taktik durumları ve ilgili spor dalının kuralları hakkındaki genel bilgileri içerir. “Eğer bir sporcudan tecrübeli diye bahsediliyorsa, çoğunlukla onun güçlü bir uzun süreli hafızaya sahip olduğu ve bilgisini müsabakada uygun bir şekilde ortaya koyduğu, anlatılmak istenir”.⁷⁵

Zeka

Buraya kadar anlatılanlar bütün zihni yeteneklerin uygulamada etkili olabilmesi, zeka faktörüne bağlıdır. Zeka algılama, öğrenme ve hafızayla çok yakından ilgilidir. Mesela öğrenilen bir hareketin zorluk derecesindeki artışa bağlı olarak, zekanın burada oynadığı rolün önemi de artar. 19 yy sonuna doğru yapılan araştırmalar neticesinde hafıza, zekadan tamamen bağımsız bir süreç olarak değerlendirilmiştir.⁷⁶

Sporda başarı ile zeka arasında doğru bir ilişki olduğunu ileri sürenler olmuştur. Fakat bu, her spor dalı için geçerli bir görüş değildir. Kısa mesafe koşuları,

⁷³ İKİZLER, 1993, a.g.e., s.24

⁷⁴ BAUMANN, a.g.e., s.112

⁷⁵ İKİZLER, 1993, a.g.e., s.35

⁷⁶ İbrahim Ethem Başaran, **Eğitim Psikolojisi**, Gül Yayınevi, Ankara, 1990, s.83

uzun atlama veya halter gibi spor dallarında başarılı olmak için, sporcuların yüksek zeka katsayılarına sahip olmaları gerekmez. Spor faaliyetlerinde zeka, iki süreçte önemli rol oynar. Bunlar, hareket öğrenme süreciyle, taktik antrenmanıdır. Özellikle takım oyunlarında, özümleme ve uyum süreçlerini daha iyi kontrol edebilen sporcuların, daha başarılı olmaları beklenmelidir.⁷⁷

2.3.2 Kişilik Faktörleri

Kişilik, bireyin kendisine özgü olan, tek tek vasıfları toplayan, ruhsal bir bütünlüktür. Bu bütünün içerisine kişinin, vücut yapısı, genel fizik görünümü, zekası, yetenekleri, heyecan tepkileri, duyguları, ilgileri ve genel kültürü girer.

Kişilik kavramı ayrıca, bir insanı diğerlerinden ayıran ve o insana özgü olan davranışları da içerisinde barındırır. Bu noktada konunun daha iyi anlaşılması için kişiliği oluşturan kriterlerin belirtilmesinde yarar vardır. Ancak konumuz itibariyle bunların sadece başlıkları belirtilmesi konu bütünlüğüne katkı sağlayacaktır.

- Karakter,
- Mizaç,
- Fizik Yapı,
- Yetenek ve beceriler,
- Kişinin sahip olduğu toplumsal değerler,
- Anlatım ve Davranış Şekilleri,
- Davranışlardaki Aşırılıklar,

Bütün bu özelliklerin yan yana gelmesi ile bireyin kişiliği meydana gelir. Bütün bunların spor açısından incelenmesinin önemi, sporcu kişiliğinin belirlenmesi ve bu kişiliğin sportif performans ile ilişkisinden ileri gelmektedir. Yukarıdaki verilere göre, sporcu kişiliği şöyle tanımlanabilir. “Sporcunun, sportif performans ile ilgili olarak sahip olduğu kişilik özellikler bütünü, spor dünyasında bıraktığı izlenimdir” şeklinde ifade edilmektedir.⁷⁸

Kişilik kavramı ayrıca, bir insanı diğerlerinden ayıran ve o insana özgü olan davranışları da içerisinde barındırır. Davranışın özel ve ayırt edici yönlerinin

⁷⁷ İKİZLER, 1993, a.g.e., s.42

⁷⁸ BAŞER, 1996, a.g.e., s.61

belirlenmesi ve tanımlanması amacıyla yapılan çalışmalar, birçok kişilik teorisinin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Sporcuların kişiliklerini açıklamakta en sık kullanılan kişilik teorilerinden bazıları şunlardır,

1. Tipoloji Teorisi

Bu teoriye göre, bir insan dış görünüşüyle beden yapısının, kendi kişiliğinin gelişimini önemli ölçüde etkilediğini ileri sürer. Tipoloji teorisinde spor açısından ilginç olan nokta, beden yapısı ve hareki davranış arasında bir ilişkinin mevcut olmasıdır.

2. Psikanalitik Kişilik Teorisi

Psikanaliz yöntemini esas alan “derinlik psikologlarının” ileriye sürdüğü kişilik teorisidir. Derinlik psikolojisinin temellerini atan Freud, bir insanın kişiliğinin oluşması sürecinde, onun çocukluk çağında yaşadıklarının çok büyük rolü olduğunu söylemiştir. Freud’a göre kişilik, birbirleriyle sürekli olarak bir etkileşim içerisinde bulunan üç bölümden meydana gelmiştir. Bunlar İd, ego ve süper ego’dur. Kişiliği, farklı prensiplerle çalışan üç psikolojik süreç şeklinde tanımlayan derinlik psikologları, daha çok, başarılı sporcular üzerinde araştırmalar yapmışlar ve bunları, “sorunlu bir kişiliği olan insanlar olarak değerlendirmişlerdir”.

3. Özellik Teorisi

Özellik teorisini ortaya atan ve savunan araştırmacılar kişilikte bulunan davranış eğilimleri olarak tanımladığımız “kişilik özellikleri” kavramı yerine “treyt” kavramını kullanmışlardır. Kişiliğe ve davranışa bir bütünlük ve devamlılık kazandıran treytlar hakkında ilk kapsamlı araştırmalardan birisini de Allport gerçekleştirmiştir. İnsanları karşılaştırıp onlar arasındaki ortak ve genel nitelikleri saptayarak araştırmalarına başlayan Allport, daha sonra, her insanda var olup da diğer insanlarda bulunmayan, yalnızca “kişiliğe özgü” olan treytları saptamıştır.⁷⁹ Spordaki kişilik araştırmalarında sıklıkla kullanılan envanterler özellik kuramı kapsamındaki geliştirilmiş envanterlerdir.⁸⁰

Sporda kişilik üzerine yapılan araştırmalar iki ana sorundan kaynaklanmaktadır. Bunlar şu şekilde özetlenebilir;

⁷⁹ Lütü Öztabağ, *Psikolojiye İlk Adım*, İnkılap ve Aka Kitabevleri, İstanbul, 1983, s.183

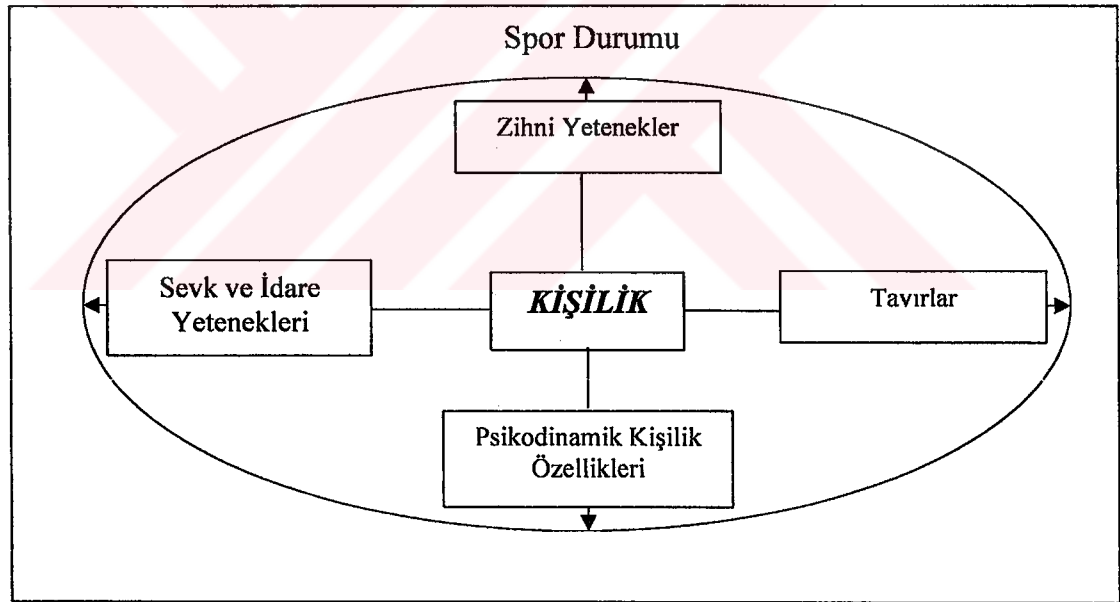
⁸⁰ TİRYAKİ, a.g.e., s.104

➤ Performans sporunda maksimal performansı ve buna bağlı olarak başarıyı garanti eden belli bir kişilik yapısı var mıdır, varsa bu kişilik yapısının kriterleri nelerdir?

➤ Farklı kişilik özelliklerine sahip sporculardan meydana gelen bir takım yada grubu çalıştıran takımı yada sporcu grubunu maksimal performans ve başarıya zorlayan antrenör bu zorlama esnasında nelere dikkat etmeli ve hangi yöntemlere başvurmalıdır?⁸¹

Zihni duygusal ve sevk ve idare edici yeteneklerle kişilik özellikleri karşılıklı bir etkileşim içerisinde. Bunların bireysel görünümünün derecesi, bir spor faaliyeti sırasında sporcunun davranış ve eylem şeklini belirler. Spordaki bireysel yaşantı ve eylemin çeşitliliğini, aşağıda gösterilen kişilik alanlarının gelişim düzeyi ve işbirliğiyle açıklayabiliriz.⁸²

Şekil 2.1: Sporda Başarıyı Belirleyen Kişilik Özelliklerinin İlişkisi



Kaynak: Sigurd Baumann, **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, (Çev: H.Can İkizler), Alfa Yayın Dağıtım, İstanbul, 1994, s.217

Muhtemel kişilik yapısıyla ilgili olarak anlatıları özetleyecek olursak, antrenörün dikkatini bu dört kişilik alanının ortak etkisine çekmelidir. Daha basit bir

⁸¹ BAŞER, 1996, a.g.e., s.52

⁸² BAUMANN, a.g.e., s.217

ifade ile spor faaliyetinde bulunan kişinin kişiliğinin çok daha karmaşık bir yapıdan meydana geldiği gözardı etmemelidir. Bu karmaşık yapıyı, eğitim, kişilik ve çevreyle ilgili bir çok faktör oluşturur. Uygulamaya yönelik çalışan bir antrenör için ise bu yapı, kişiliğin değerlendirilmesi ve davranışla başarının önceden tahmin edilmesiyle ilgili bir temeli meydana getirir.⁸³

Aynı şekilde sporcu da, bilinçli bir şekilde kendisini gözlemleyerek bazı psikolojik özellik ve yeteneklerin kendi davranış ve performansını etkileyen bir faktör olduğunu görmelidir. Kontrollü düşünce, karşılıklı görüşme ve antrenör tarafından alınan psikolojik temelli tedbirlerin işbirliği sayesinde sporcu, kendisine yeterli ve toplumla sosyal açıdan bütünleşmiş bir kişilik olma yolunda gelişir.

2.3.3 Duygusal Faktörler

Duygusal faktörleri araştırmamız içerisinde yer alan üçüncü bölümde detaylı bir şekilde inceleneceğinden dolayı bu kısımda sadece genel tanım ve kavramlara yer verilecektir.

Duygusal faktörler, içimizde gelişen olaylarla dışımızdaki mevcut duruma ait şartların veya somut bir beklentiye ait gerçekleşme ihtimalinin değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkar. Bu değerlendirmenin sonucuna bağlı olarak sporcularda sevinç ve gurur gibi olumlu veya öfke, korku isteksizlik ve stres gibi olumsuz duygular gözlenir. “Sporda başarılı olmanın psikolojik şartlarının araştırıldığı spor psikolojisinde bugüne kadar, olumsuz duygular ve onların bozucu etkileri daha ağırlıklı olarak ele alınmıştır.⁸⁴

Bir spor faaliyeti sırasında ortaya çıkan duygular, zihni süreçler ile iç içe girmiştir. Korku, kaygı, stres gibi duyguların motive edici etkileri sebebiyle, hem zihni hem de duygusal faktörler arasında sayabileceğimiz etkenler performansı olumlu yada olumsuz etkilemeleri neticesinde sportif açıdan büyük önem taşımaktadır.⁸⁵

⁸³ İKİZLER, 1993, a.g.e., s.72-73

⁸⁴ TIRYAKI, a.g.e., s.53

⁸⁵ İKİZLER, 1993, a.g.e., s.42



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
KAYGI İLE İLGİLİ GENEL KAVRAMLAR VE KAYGININ
PERFORMANSA ETKİSİ

3.1 DUYGULAR VE PERFORMANS AÇISINDAN ÖNEMİ

Sözlü olarak ifade edilemeyen veya çok zor olarak anlatılabilen uyarılma durumları vardır. Hassasiyetle, ruh hali veya heyecan olarak gözüken yaşantılarımızın bütünüdür. Duygu diye tanımlarız. Duygular, yaşantının doğrudan içerikleridir ve sevinç, öfke, neşe, korku, utanma v.b. kavramlarla ifade edilir. Başkaları tarafından açıklanan duyguları anlayabilmenin şartı kişinin bu konularda tecrübe ve yaşantısının olmasıdır. Süratle kayak kayarken yaşanan coşku duygusu, paraşütle yüksekten süzülürken yaşanan özgürlük duygusu, koşuya başlamadan önceki duygular, gol attıktan sonraki duygular, ancak bu olayları yaşamış kişiler tarafından dile getirebilir. Bu hadiseleri dinleyen kişi, kendisi de benzer yaşantıları yaşamış ise, bu sözlü açıklamaları kavrayabilir. Başkalarının davranış tarzlarını anlama ve hissetme yetenekleri bu sebeple büyük ölçüde, kişinin kendi yaşantı içeriklerine göre ölçülür.

Kendisine yabancı olan bir davranışı kişinin yaşantıları esas alarak yorumlanması, hatalı değerlendirme tehlikesini taşır. Duygusal bakımından eğitici ve yönlendirici tedbirlerin genel olarak kabul gören psikolojik esaslar göz önünde tutularak alınması gerekir. Bir antrenörün özellikle, duygusal öğrenmeyle duygusal sevk ve idare hakkında bilgisi olması gerekir.⁸⁶

Aslında duygular, düşünceler ve devinimler, psikolojik olayların birbirinden ayrılması çok güç olan temel öğelerdir. Duygu, düşünce ve devim arasında kesintisiz bir ilişki, bir iç içe oluş vardır. Fakat duygulan, çok yeğin olduğu zaman, çalışmalarımızı aksatır, uyumumuzu zorlaştırabilir. Organizmayı psikolojik ve fizyolojik yönden bütünüyle sarsan bir heyecan hali, yapıcı faaliyete imkan vermez, örneğin, çok korkan çocuk sıçrar, bağırır ama, davranışları onu yapıcı ve bir sonuca götürmez. Bunun gibi çok şiddetli kaygı ve kıskançlık gibi heyecanlar, insanı bedence olduğu gibi zihince de karışıklığa uğratar. Aşın bir heyecanın etkisi altında yapılan hareket çoğu zaman zararlı bir sonuç verir. Gerek tensel, gerekse ruhsal gerginlik bir ölçüye kadar davranışların duruma uygun olarak yürütülmesini sağlar. Belli ölçüden fazlası ise, kaygı hali

⁸⁶ BAUMANN, a.g.e., s.112

yaratmak suretiyle zihin ve tüm organizmanın karışmasına, böylece çabaların verimsiz kalmasına neden olur.⁸⁷

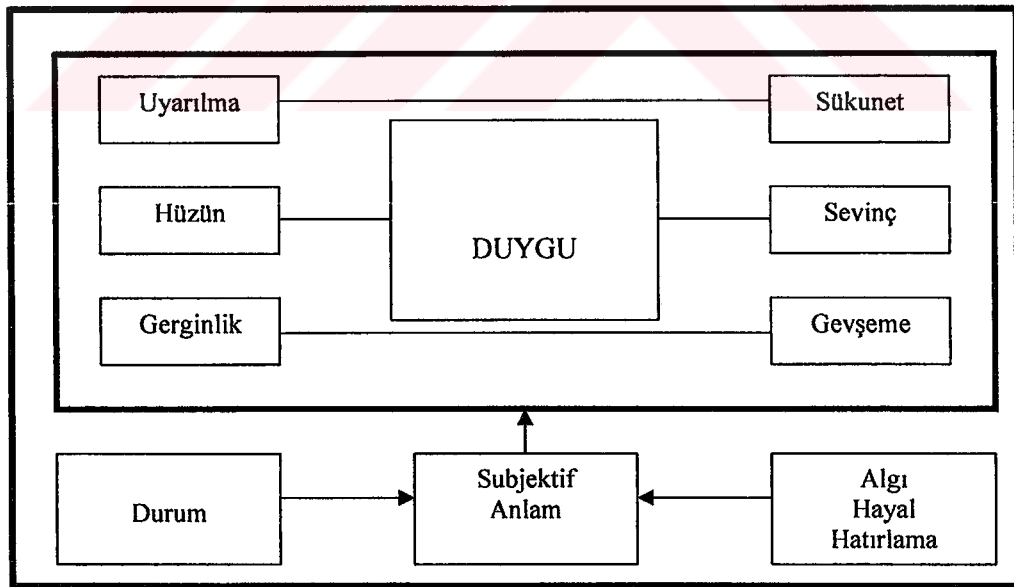
3.1.1 Duyguların Yapısı

Örneğin, Aynı bölgenin iki takımı maç yaparken seyirci ve oyuncular büyük bir gerilim altındadır. Maçın bitimine beş dakika kala “A” takımı yenik durumdadır. Hayal kırıklığı ve bezginlik içerisinde, seyircilerin bir kısmı stadı terk ederken, büyük bir enerji sarfeden bu takım aniden galibiyete ulaşır. Bunun üzerine seyirciler büyük bir coşku içerisinde “A” takımı lehine tezahürata başlar. Bu örnekte duyguların bazı temel özelliklerini görebiliriz.

Subjektif yorumlamaya bağlı olarak gözükten zihni anlamlandırma, duyguların oluşmasıyla onların şekil ve yoğunluğunu etkiler.

Algılanan veya hayal edilen ve hatıraya dayanan bir durumun kişisel olarak anlamlandırılması, W. Wundt tarafından ortaya atılmıştır olan üç temel boyuta yol açar. Gerçekten de spordaki duyguları ifade eden bu üç temel boyut birbirleriyle karşılıklı bir ilişki içerisinde. (Şekil: 3.1)

Şekil 3.1: Duyguların Yapısı



Kaynak: Sigurd Baumann, **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, (Çev: H.Can İkizler), Alfa Yayın Dağıtım, İstanbul, 1994, s.133

⁸⁷ Feriha Baymur, **Genel Psikoloji**, İnkılap Yayınları, İstanbul, 1996, s.2

Uyarılma hali, mesela neşeli olarak veya tam tersi bir şekilde de yaşanabilir. Başlama halinden önceki durum, bazı sporcularda kusmaya yol açarken, bazılarında da asla vazgeçmeyecekleri konuları anlatır. Yeni olaylardan önce, öğretmen veya antrenörün yeni olması, rakibin tanınmaması gibi durumlarda ortaya çıkan yaygın gerginlik durumları, bilginin artması yoluyla fark edilir ve kontrol altına alınabilir.

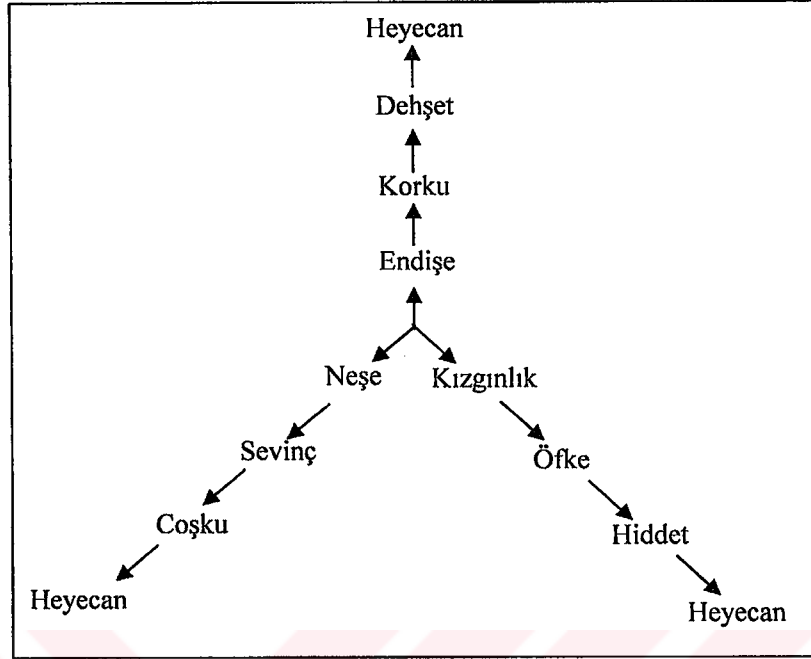
Bu açıklamalardan da anlaşılacağı gibi duygular, zihni olarak önemi kavradığımız durumlara bağlıdır. Duyguların çeşitliliği de öğrenilen durumlar ve bunlarla ilişkili olan yaşantılarla bağlantılıdır. Ayrıca, neden çocuk ve gençlerin yetişkinlere göre daha fazla sevinç ve huzursuzluk, uyarılma ve gerginlik durumları tarafından sevk ve idare edildiği de anlaşılır. Çocuk için, bir çok duygunun henüz adı yoktur ve bunlar birbirinden ayırt edilemeyen güdüler olarak etki eder. Çocuklarda beyin korteksinin gelişimi henüz tamamlanamadığı için, bunların duyguların bilinçli olarak kontrol edebilme ihtimali de yetişkinlere göre daha azdır. Bir kavram olarak duyguların ne kadar belirgin bir şekilde bilincinde olursak, onlara hakim olma ve onları yönlendirme ihtimalimiz de o kadar yüksek olur.⁸⁸

3.1.2 Duyguların Yönü ve Şiddeti

Duygusal uyarılmalar bir spor faaliyeti, mesela müsabaka sırasında veya ondan önce ve sonra ortaya çıkar. Burada öncelikle psiko-fiziki harekete geçirilme (canlılık) seviyesinin yükselmesi sayesinde en iyi ve en uygun başarı şartlarını meydana getiren “çıkış (start) öncesi durum” söz konusudur. Bu uyarılma durumu başlangıçta nötr ve ne kişilere ne de nesnelere yöneliktir. Müsabaka veya oyun sırasında, kendini belli eden başarı veya başarısızlık ihtimalleri sebebiyle duygusal durumda değişiklikler meydana gelebilir. Nötr kişilere kayması için uygun şartları hazırlar. Duygusal istikrar, geçmişteki öğrenmeler veya halihazırdaki psiko-fiziki ruh haline göre duygular üç şekilde kendini gösterir.

⁸⁸ BAUMANN, a.g.e., s.113-115

Şekil 3. 2: Duyguların Yönü ve Şiddeti



Kaynak: Sigurd Baumann, *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, (Çev: H.Can İkizler), Alfa Yayın Dağıtım, İstanbul, 1994.

- Duygular, kişinin kendi şahsına yöneliktir.
- Duyguların sonucu olarak ortaya çıkan tepkiler, çevredeki kişi ve nesnelere hedef alır.
- Duygular, mantıklı olmayan varsayımlara yönelmiştir. Mesela “şansız olma”, “şanssızlığın yakasını bırakmaması” gibi.⁸⁹

1. Özellik: Kişinin kendisine yönelik tepkileri genellikle, kendine güvensizlik ve korku durumlarından doğar. Bunları, seyirci, takım arkadaşları, takım yönetimi ve benzeri sebeplere de dayandırmak mümkündür. Takdir ve kabul görme gayretiyle birlikte olan yetersiz kendine güven, gençlerde sık olarak gözükten bir çelişkiyi meydana getirir. Bu çelişkiyi ortadan kaldırmak için sporcu, mesela “bugün her şey ters gidiyor”, “bugün havamda değilim” veya “bugün hiçbir şeyin anlamı yok” gibi sözleri yüksek sesle tekrarlayarak yenilgiden önce muhtemel başarısızlığın kılıfını hazırlar.

⁸⁹ Yusuf Alper, *Voleybolda Antrenör – Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 1998, s.11

2. *Özellik:* Başarısızlığın sorumluluğu ve sebebini başka ve olaylarda arama, ikinci ihtimali meydana getirir. Bu olay bilinçsizce gerçekleşir. Mesela sporcu, aydınlatmanın yetersiz; zemin ve aletlerin kötü olması ve benzer durumların performans bozukluğunu oluşturduğundan emindir. Aşağılık duygusu ile korku, rezil olma veya beklentileri yerine getirmeme gibi kişinin kendisine verdiği değeri tehdit eden diğer faktörler çoğunlukla baskı altında tutulur. yani bunlar, farkına varılmadan bir başka yöne sevk edilir. Mesela sporcu oyun bozanlık yapmaya başlar, hakemin kararlarına karşı sözlü saldırılan ve eleştiriler yapar.

3. *Özellik:* Duygusal uyarılma potansiyelinin mantıklı olmayan dengesizliklere yönelmesi hayal kırıklığı ve teslimiyetin ifadesi değerlendirilebilir. “Şanslı olmak veya şanssızlıktan yakasını kurtarmamak” gibi sözler kişi başarısızlığa sebep olan gerçek faktörlerden uzaklaştırır.⁹⁰

3.1.3 Duyguların Performansa Etkisi

Duyguların bilinçli olarak yönetilebilmesi için antrenman planlaması sırasında ele alınması gerekir. Duyguların kontrol altına alınmasından kasıt, onların bastırılması değildir. Çünkü duygular deneyim ve öğrenme süreçlerinin kontrolü altındadır, Duygularını tanımayan ve yönetemeyen sporcu, sahip olduğu gerçek performans düzeyini sergileyemez. Sporcunun duyguları kendine yönelik olabilir. Genellikle genç sporcular bir yandan yetersiz kendine güven, bir yandan da beğenilme, kabul görme isteği arasındaki farklılık düşük performans ortaya konmasına neden olabilir.⁹¹

Duygusal tepkilerin yönü ve yoğunluğuyla bunların performansa etkisinin analizi, Şekil 3.2 görüldüğü gibi, uyarılma derecesine göre ele alınır. Bununla birlikte, özellikle duygusal yüklenebilirlik, zihni performans yeteneği ile sevk ve idare yeteneğinin görünümündeki belirginlik yönünden sporcuların kişiliklerinin farklılık arzettiği, daima göz önünde tutulmalıdır.

1. *Basamak:* Üç duygusal temel tepkinin birinci aşamasında endişe, kızgınlık ve neşe yer alır. Bu temel uyarılma aşamasında sözlü ve hareki tepkilerin

⁹⁰ BAUMANN, a.g.e., s.116 - 117

⁹¹ <http://www.sporbilim.com/sporpsikolojisi.html>, 07.05.2004

dikkati yoğunlaştırılma yeteneğine etkisi düşüktür. Fakat burada, müsabaka ve oyunun çok hafife alınması, önemsenmemesi veya ilgisi olmayan sebeplerden dolayı çok zor olarak sınıflandırılması tehlikesi vardır. Ayrıca, bu tepkiler alışkanlık haline alabilir.

2. *Basamak*: Sporcunun duyguları sevinç, korku veya öfke düzeyinde ise dikkati, koordinasyonu ve taktik davranışları olumsuz yönde etkilenilebilir. Çünkü bu duygular sporcunun yarışma için hedeflediği teknik ve taktik davranışlarının önemini kaybetmesine yol açar. Kendisine faul yapıldığında veya rakip öne geçtiği durumlarda sporcuyu yukarıdaki duyguların etkisinde ise rakibine düşmanca duygular sergileyebilir veya yarışmayı kazanma ümidini kaybederek çaba göstermekten vazgeçebilir. Ya da yarışma sırasında bu duygularla hareket eden sporcuyu, eğer yarışmada iyi durumda ise erken sevinç nedeniyle teknik, taktik davranışı önemsemeyerek sürpriz yenilgiler alınmasına yol açabilir. Antrenör iyi gözlem yaparak sporcunun bu duygularını hemen tespit edip algılama, düşünme ve karar vermesinde bilinçliliğin devamını sağlamalıdır.

3. *Basamak*: Sporcunun duyguları coşku, dehşet veya hiddet düzeyinde ise başta düşünme ve algı yeteneği olmak üzere pek çok zihin fonksiyonu zayıftır ve hareketlerini bilinçli olarak gerçekleştirmesi olası olmaz. Sporcunun sahip olduğu psiko-fizik denge durumuna kavuşması için yoğun duyguların ortadan kaldırılması gerekir. Aksi takdirde sporcuya oyunda tutmaya devan etmek ve sonuç beklemek büyük hata olur.

Duygusal tepkilerin değerlendirilmesinde önemli bir nokta da, bunların ortaya çıkmasının sıklığıdır. Bir defa veya nadir olarak ortaya çıkan sevinç çığlıkları, öfke patlamaları veya korku tepkileri olumlu yönde sevinç ve idare edici bir fonksiyona sahip olarak psikolojik dengenin kurulmasını sağlar. Buna bağlı olarak hissedilen subjektif rahatlama bu patlamaların tekrarlanmasına ve daha sonra bütün davranışlarda sürekli olarak artan bir istikrarsızlığa ve aynı zamanda performans yeteneğinin azalmasına yol açabilir.⁹²

3.2 UYARILMIŞLIK KAVRAMI VE SPOR TİF AÇISINDAN UYALRIMIŞLIĞIN ÖNEMİ

Uyarılmışlık (arousal), organizmanın fizyolojik durumuyla ilgilidir. Yani sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak düşünülmelidir ve çok boyutludur. Sinir

⁹² BAUMANN, a.g.e., s.117 – 119

sisteminin yapısında yer alan beyin kabuğu (cerebral korteks), retiküler aktive edici sistem, limbik ve parasempatik sistemi uyarılmışlıkta önemli işlevlere sahip yapılardır. Bu bağlamda uyarılmışlık, “organizmanın en sakin durumundan –ki bu durum uyku hali olarak ele alınmıştır organizmanın en heyecanlı durumu” arasındaki dağılımına işaret eder.⁹³

Hacettepe öğretim elemanları tarafından psikolojiye giriş ders kitabı olarak dilimize çevrilen Clifford Morgan’ın kitabında genel uyarılmışlık hali olarak kavramlaştırılan "uyarılmışlık" şu şekilde tanımlanmaktadır, “tetikte oluş, uyanıklık düzeyi ve kas geriliminde artışla belirlenen hal” olarak tanımlamaktadırlar. Ancak bu "tanımda uyarılmışlığın duygusal, zihinsel (bilişsel) boyuttan ve kas gerginliğinin dışında uyarılmışlıktan etkilenen diğer fizyolojik ve davranışsal parametrelerden bahsedilmemektedir.⁹⁴

Uyarılmışlık, kendisini salt fizyolojik belirtilerle değil, aynı zamanda davranışsal ve bilişsel olarak ta göstermektedir. Şimdi amatör ligde futbol oynayan bir gencin, profesyonel ligdeki en iyi takımının menajerinden bir mektup aldığını düşünelim. Bu genç, mektubun üzerindeki amblemi ve gönderenin adının okuyunca neler yaşacaktır? Büyük olasılıkla nefes alıp vermesi hızlanacaktır. Yüzü kızaracak, belki de aylardan Şubat olmasına rağmen terlemeye başlayacaktır. İşte tüm bu göstergeler uyarılmışlığın fizyolojik belirtileridir. Eğer gence bazı aletler takıp izleme olanağı bulursa, yada kan ve idrar örnekleri alma olasılığı olsa, solunum ve terlemenin yanında, kan basıncının artması, galvanik deri tepkisinde artma, (insan derisinden geçen elektrik akımının ne oranda geçtiğini ifade eder) gibi bir çok fizyolojik değişikliğin yanı sıra gencin o an tırnaklarını yemeye başlaması dudaklarını ısırması gibi davranışsal değişikliklerde görülebilecektir. Mektubu okumayı tamamladığında, arkadaşlarının yüzüne şaşkın şaşkın bakabilir ve o anda arkadaşlarının ne söylediklerinin farkında olmayabilir.⁹⁵

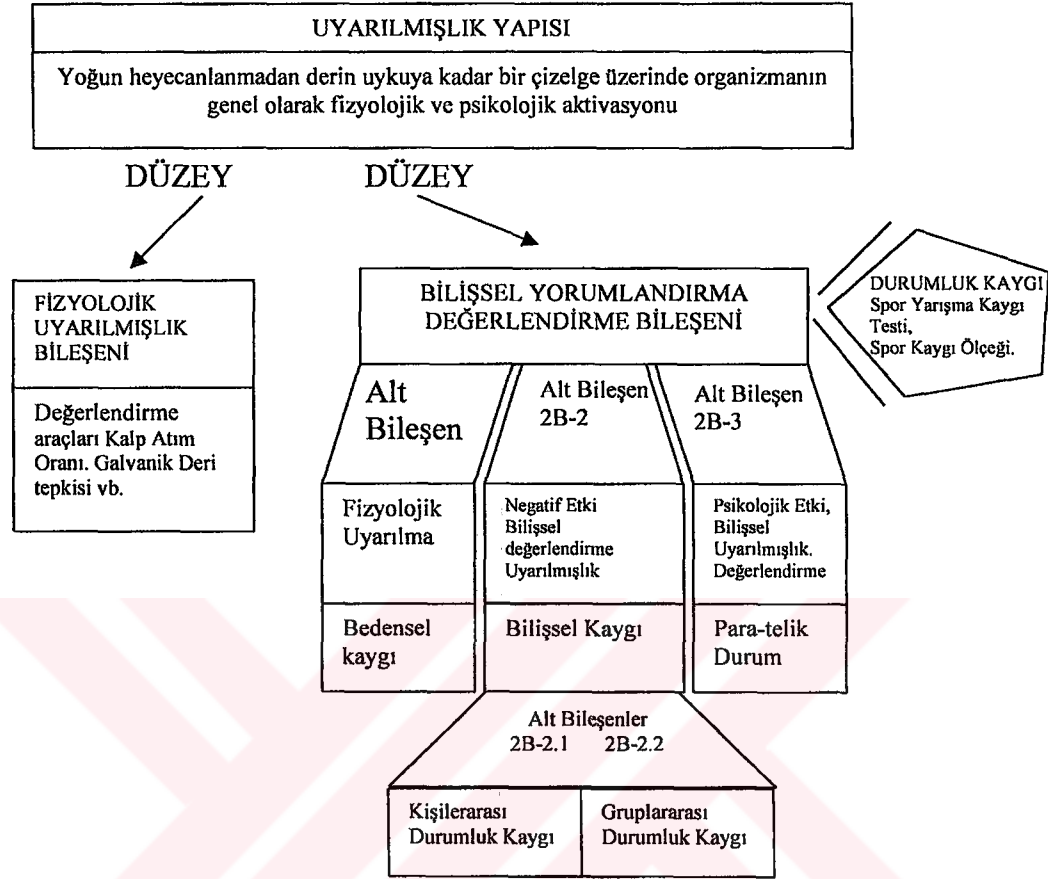
Uyarılmışlık terminolojisinin daha iyi açıklanabilmesi için Gould ve Krane tarafından ortaya konulan modelde uyarılmışlık merkezi bir yapı oluşturmaktadır.

⁹³ TİRYAKI, a.g.e., s.11

⁹⁴ T.Clifford Morgan. *Psikolojiye Giriş*, (Çev: Sibel Karakaş), 3. Baskı, Meteksan Ltd, Ankara, 1984, s.223

⁹⁵ TİRYAKI, a.g.e., s.12

Şekil 3.3: Uyarılmışlıkla İlgili Terminolojiyi Bütünleştirmek İçin Ortaya Konulan Kavramsal Model



Kaynak: Erkut Konter, **Sporda Stres ve Performans**, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996, s.52

Bu model de uyarılmışlık merkezi bir yapı oluşturmaktadır (1. Düzey) ve uyarılmışlık, işlevsel olarak, genel, fizyolojik ve psikolojik aktivasyon olarak tanımlanmaktadır. Uyarılmışlık derin uykudan yoğun heyecanlanmaya kadar bir değişkenlik gösterebilir. Spor psikolojisi literatüründe ortaya konulan bu uyarılmışlık tanımı, performansın değişik duygusal ve psiko-fizyolojik bağlantılarını açıklamak için kullanılmıştır.

İkinci düzey, fizyolojik uyarılmışlık bileşeni (Düzey 2-A) ile bilişsel yorumlandırma-değerlendirme ve uyarılmışlık bileşeni (Düzey 2-B) arasındaki farklılaşmayı ortaya koymaktadır.⁹⁶

⁹⁶ Erkut Konter, **Sporda Stres ve Performans**, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996, s.52

3.2.1 Uyarılmışlığın Önemi

Uyarılmışlığın üzerinde önemle durulmasının nedenlerinin başında, uyarılmışlığın bir çok kuram ve kavramla ilişkisinin olmasıdır. Daha önce de değinildiği gibi, kişinin çevresindeki herhangi bir uyarıyı tehdit edici olarak algılaması durumunda, organizmanın savaş yada kaç davranımına girmesinde ilk önce fizyolojik değişiklikler kendisini göstermektedir. Yani organizma bu durumla başa çıkmak için önce fizyolojik olarak hazır duruma gelmektedir. Dolayısıyla yaşamın sürdürülebilmesi için önemlidir. İkincisi bireyin yeni şeyler öğrenmesi için organizmanın belli bir düzeyde uyarılmış olması gerekir. İnsan uykuda öğrenemeyeceği gibi aşırı uyarılmışlık durumlarında da öğrenemez. Dolayısıyla uyarılmışlık öğrenme sürecinde önemli bir kavramdır.⁹⁷

Düşük uyarılmışlık durumunda kişiler, kaygısızlık, kayıtsızlık, önem vermezlik, konsantre olmada güçlük ve ağırlık bulguları, optimal uyarılmışlıkta ise, durgunluk, sakinlik, heyecanlılık, odaklanmışlık ve karında sancı gibi bulgular ve aşırı uyarılmışlık durumunda ise, sinirlilik, sertlik, kayıtsızlık, konsantre olamama ve sakarlık gibi bulgular gösterebilirler.⁹⁸

3.2.2 Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi

Spor ile uyarılmışlık arasındaki ilişki ele alındığında ise, uyarılmışlığın performansını nasıl etkilediği üzerinde durulmaktadır. Örneğin, bir okçuluk yada tabanca atıcılığı yarışmasından önce kalp atım sayısının artması, elde bir titremeye, dolayısıyla hedefe iyi nişan alamamaya neden olacaktır.⁹⁹

Müsabaka öncesinde sporcularda uyarılmışlık düzeyinin artması, yetersiz dikkat yada konsantrasyon kaybı gibi durumlarda sıklıkla performansta bir düşme olacaktır. Stres aynı zamanda müsabaka süresince devam edecek olan uygunsuz uyarılmışlık düzeyine katkıda bulunduğu gibi duruma özgü duygusallaşmaya, olumsuz durumların çağrıştırılmasına da neden olmaktadır.¹⁰⁰

⁹⁷ TIRYAKI, a.g.e., s.12

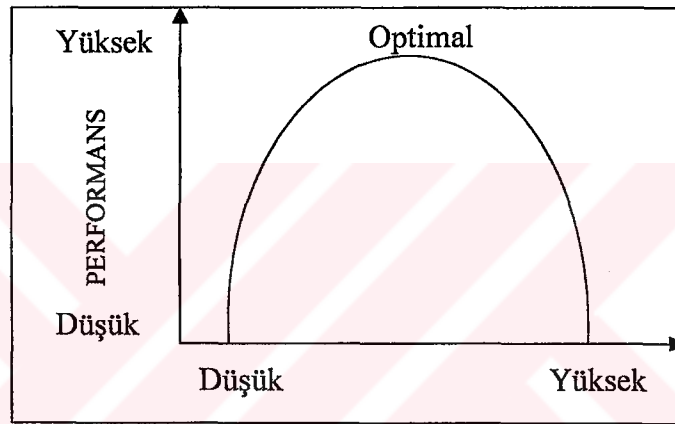
⁹⁸ Erkut Konter, **Profesyonel futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması**, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1996, s.12

⁹⁹ TIRYAKI, a.g.e., s.13

¹⁰⁰ Ziya Koroç, "Sporda Stresle Başa Çıkma ve Bilişsel Yaklaşımlar", **Spor Psikoloji Kurs Kitapçığı**, Ankara, 13-14 Aralık 1997, s.120

Bunun için uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin ters U şeklinde olduğu düşünülmüştür. Bu ilişki ilk kez Yerkes – Dodson yasasında anlatılmıştır. Yerkes ve Dodson, sıçanları güçlü bir şoktan kaçınmak için basit görevleri, hafif bir şoktan kaçınmak için de kompleks görevleri öğrendiklerini belirlemiştir. Daha sonraki araştırmacılar, bunun anlamını hayvanın katıldığı herhangi bir görevin güçlük derecesine göre, optimum bir uyarılmışlık düzeyinin bulunması gerektiği şeklinde açıklamışlardır. Aşağıdaki şekil, Yerkes – Dodson yasasında, uyarılmışlıkla performans arasındaki ters U biçimindeki ilişkiyi göstermektedir.¹⁰¹

Şekil 3.4: Uyarılmışlık - Performans Arasındaki İlişkisi



Kaynak:Şefik Tiryaki, **Spor Psikolojisi**, Eylül Yayınevi, Ankara,2000, s.13

Yerkes-Dodson yasasına göre, aşırı yüksek ve çok düşük durumluk kaygı düzeylerine sahip olan sporcuların performansları olumsuz yönde etkilenecektir. Genellikle kişiler teste tabi tutulacakları yarışmasal durumlarda farklı duygusal durumlar içinde olurlar. Kişiler kendilerini aşırı çekingen, sinirli, gergin veya çok rahat hissedebilirler. Karşılaşmadan önce sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleri, yarışmanın sonucuna ve karşılaşma sırasındaki Performanslarına etki edebilir. Karşılaşma öncesi ve sırasında sporcuların sahip oldukları kaygı düzeylerinin onların performanslarına ne kadar etki Edeceği kişisel bir özellik gösterebilir. Sporcuların kaygılarındaki farklılıklar oynadıkları pozisyon veya mevkilere göre de farklılıklar

¹⁰¹ TİRYAKİ, a.g.e., s.13

gösterebilir. Örneğin, hücum, orta alan, savunma, merkezi alanlar ve uç alanlarda oynayanlar birbirlerinden farklılık gösterebilir.¹⁰²

Buraya kadar olan kısımda uyarılmışlıkla ilgili olarak çok geniş bir yelpazeden bahsedildi. Şimdi bu yelpaze içerisinde yer alan kavramların dağılımına kısaca bir göz atalım.

Optimum Uyarılma

Yapılan araştırmalarda uyarılma düzeyi ile performans arasındaki ilişkinin önemi vurgulanır. Yerkes – Dodson yasasına göre, uyarım optimum noktaya ulaşırsa performans en yüksek düzeye gelir. Aşırı yada düşük uyarılma karşısında sporcu yüksek performans sergileyemez.

Düşük Uyarılma

Düşük uyarılma genelde iki açıdan ele alınır. Rakibi küçük görme yada çok kuvvetli bir rakiple oynama davranışıdır. Bu, sporcuların en çok yaptığı hatalardandır. Bazen güçlü bir takım yada şampiyon sporcu zayıf bir rakiple karşılaşıyorsa, genelde kendinden emin bir tavır sergileyip işi fazla ciddiye almaz “nasıl olsa kazanırım” tavrını takınır. Oysa genelde maç başlar başlamaz hatalar arka arkaya gelir. Bu durumda sporcu kızmaya ve öfkelenmeye başlar, paniğe kapılır. Gerilimin etkisi ile, panik yaşayan ve öfkelenen sporcunun performansı düşer ve sonuçta maç kaybedilir. Bunun tersi bir durumda sporcu kazanabileceğine kesinlikle inanmamaktadır. Güçlü bir takımla maç yapıyorsa, genel düşünce “nasıl olsa kazanamayız” olacaktır. Dolayısıyla sporcu, beynine “kaybedeceğiz” mesajını gönderir.

Kısaca her iki durum da sporcunun yetersiz uyarılmasının doğal sonucudur. Dolayısıyla yetersiz uyarım bir motivasyon problemidir ve yüksek performansa engeldir.

Aşırı Uyarılma

Aşırı uyarılmada motivasyonu ve başarıyı engelleyen en büyük faktörler arasındadır. Sporcuya (fiziksel ve zihinsel açıdan) aşırı yüklenme yapılır ve bu durum sporcunun kapasitesini zorlarsa sonuç yine olumsuz olur. Maçı gereğinden fazla

¹⁰² KONTER, 1996, a.g.e., s.50

düşünme, sonuca yoğunlaşma, eleştiri ve cezadan kaçma ile olumsuz duygu ve eylemlere konsantre olma çeşitli aşırı uyarılma biçimleridir.¹⁰³

3.3 KAYGI KAVRAMININ TANIMI VE ANLAMI

Kaygı sözcüğünün kökü eski yunanca “anxietas” olup, endişe, korku ve merak gibi anlamlarla ifade edilmektedir. İlk olarak Çiçero tarafından “kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi ve yatkınlığı” anlamında kullanılmış, baskı boğulma anlamına gelen ve geçici olan (angor) kavramından ayrılmıştır. Kaygı kavramı, psikoloji alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş, bu alanda ilk araştırma ve çalışmalar 1940'lı yılların, sonunda yapılmıştır. Ruh bilim alanında kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran Freud olmuştur.¹⁰⁴

Levitt kaygıyı, “endişe duygusu ve fizyolojik canlılık düzeyinin artması” olarak tanımlamaktadır.¹⁰⁵

Sullivan'a göre kaygı, insanın güvenliğini sarsan gerçek yada imgesel bir tehdide karşı yaşadığı duygudur.¹⁰⁶

Türk Dil Kurumu'nca yayımlanan Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde Dr. Mithat Enç kaygıyla ilgili olarak şu tanımlı yapmaktadır. “Kaygı, güçlü bir istek yada dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici duygudur” şeklinde ifade etmektedir.¹⁰⁷

Arkonaç'a ise kaygıyı, "endişe, gerginlik hali, tepkide belirsiz bir korku veya kötü bir şey olacağına dair bir hissin sürekli baskın olma halidir" şeklinde tanımlamaktadır. Arkonaç'ın tanımında kullandığı “endişe” ifadesi Osmanlıca'da kaygıyı ifade etmektedir.¹⁰⁸

Kaygı bazen normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bazı kimselerde korku duygusu ve tepkileri uyandırdığı görülür. Böylece, gerçekte korkulmaması gereken bir takım olaylar veya uyarılar karşısında ortaya çıkan

¹⁰³ Turgay Biçer, **Doruk Performans**, Beyaz Yayınları, 3. Baskı, İstanbul, 1998, s.107-109

¹⁰⁴ Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1980, s.36

¹⁰⁵ F. Hülya Aşçı, H., Gökmen, “Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi”, **Spor Bilimleri Dergisi**, Sayı. 6, 1995, s.38.

¹⁰⁶ Kamuran Sönmez, **Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması**, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1995, s.26

¹⁰⁷ Orhan Hançerlioğlu, **Ruhbilim Sözlüğü**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988, s.276

¹⁰⁸ A. Sibel ARKONAÇ, **Psikoloji**, Alfa Basım Yayın, İstanbul, 1993, s.470

korku tepkilerinde kaygı (anksiyete, endişe)'dan söz ederiz. O halde kaygının tanımlamasını şu şekilde yapabiliriz: “Açık seçik belli bir neden olmaksızın duyulan korku kaygıdır”. Örneğin sağlığı, bakımı ve gelişimi yerinde olan çocuğunun her an hastalanıp ölmesinden korkan bir annenin duyduğu kaygı'dır. Yine her bakımdan sağlığı ve güvenliği yerinde olan bir kimsenin sokakta ölüp bayılacağı korkusu da kaygıdır.¹⁰⁹ Burada dikkat edecek olursak kaygı kaynağı belli olmamasına rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen, beraberinde bir takım fizyolojik değişikliklerinde görüldüğü bir yaşam biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yani kaygı, kişinin olay anındaki tepkileri, olayın yapısı, ona ilişkin beklentileriyle ilgili kişinin motifleri ve kişilik özellikleri arasında cereyan eden bir sürecin sonucudur.¹¹⁰

Genel olarak insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir olacakmış gibi duyumsarlar, psikologlara göre kaygı bireyin duygusal ve fiziksel durumlara karşı algılarının zihinsel ve somatik göstergeleridir.¹¹¹

Kaygı genellikle bir dürtü çatışması sonucu doğar. Kaygının piskodinamizması analitik olarak şöyle açıklanabilir. Karşılaştığı engellemeler kişinin dürtü nesnesine (amacına) ulaşmasını engellediğinde kişi bu engellemeye neden olan şeyi suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık duygusu duyar. Saldırganlık duygusu ise her zaman olumlu karşılanan bir duygu olmadığından kişide suçluluk duyguları doğurması nedeniyle bastırılır. Bu bastırmada kişinin kendini suçlaması gördüğü eğitimin böyle bir saldırganlığı açığa vurmasına izin vermemesi yanı sıra cezalandırılmaktan korku yada suçladığı şeye karşı içinde ikilemli bir duygu bağıntısı olmasında yani hem sevindiği hem kızdığı kimse olması, (örneğin, anne, baba vb.) rol oynar. Böylece bastırılarak dışarı boşalım bulamayan saldırganlık bilinç dışı olarak kişinin kendine yönelir ve kişi kendi kendini cezalandırmak isteği duyar. Bu da kaygı türündeki bir korku olarak kendini açığa vurur. Kaygılı kişilerden duyduğumuz sözcükler arasında, “içimde devamlı bir korku hissi var”, “Ya bir şey olursa diye sokağa

¹⁰⁹ Günsel Koptagel, **Tıpsal Psikoloji**, Beta Basım, Yayım, Dağıtım, İstanbul, 1984, s.126

¹¹⁰ Mehibe Akandere, Hülya Baybek, “Judo Milli Takım Sporcularının Solunum, Nabız, Tansiyon, Yaş, Kilo, Elde Edilen Başarı Durumu İle Kaygı Düzeyleri İlişkileri Açısından İncelenmesi”, **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi**, Ankara, 26-27 Mayıs 2000, s. 308

¹¹¹ Leyla Tavacıoğlu, **Spor Psikolojisi**, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1999, s.39

çıkmaktan korkuyorum”, “Sanki bayılacakmışım, yada ölecekmişim gibi bir korku var içimde” en sık rastlanılan ifadelerdir.¹¹²

Kaygı kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri Karen Homey tarafından olmuştur. Homey korku ve kaygı arasındaki yakınlığa değinmiş ve her ikisinin de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olduğunu fakat korku-kaygı arasında Önemli bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Horney'e göre korku; gerçek bir tehlike karşısında duyulan tehlike ile orantılı bir duygu, kaygı ise; tehlikeli olarak algılanan bir duruma duyulan duygudur.¹¹³

Kaygının davranışlardaki belirtileri ise, aşırı heyecan ve hareketlilik halinden, uyuşukluk haline dönüşme şeklindedir. Korku, sinirlilik, aşırı öfke, tikslenme, yorgunluk ve kas ağrıları gibi uyumlu sinir sistemi hareketinin yüksek düzeyleri ve ruhsal şikayetler kaygının en yaygın belirtileridir.¹¹⁴ Buna bağlı olarak kaygı duygusunun yoğunluğu oranında davranışlar da meydana aksaklıklar, algılama ve dikkat bozuklukları gibi durumlar ile kendini gösterir. Kaygılı kişi davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak amacıyla yönlendirdiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz. Bu durum yaşam alanının kısıtlanması ile sonuçlanır. Kişinin kaçındığı ve görmezlikten geldiği durumların sayısı arttıkça davranışları da kısıtlanır. Dolayısıyla kendisine doyum sağlayabilecek bir çok kaynağı da değerlendirememiş olur.

Kaygılı insanlarda özellikle boyun ve omuz bölgelerinde daha çok duyulan kas gerilimi, sık idrar yapma uyku düzensizlikleri, terleme, avuç içlerinin sürekli soğuk ve ıslak olması, görünür bir neden olmadan kan basıncının ve nabız hızının artması, kalp çarpıntıları gibi bedensel belirtilerde bazen bu duruma eşlik eder.¹¹⁵

Buraya kadar olan kısımda kaygı ile ilgili olarak çeşitli tanımlar ve kavramaları açıklamaya çalıştık bu noktada sıklıkla birbirine karıştırılan kaygı ve korku kavramlarının arasındaki farkları açıklamakta yarar vardır.

Tehlikeli ve tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması, yada sadece düşünülmesi sırasında insanların gösterdiği ruhsal tepkileri korku olarak ifade

¹¹² HANÇERLİOĞLU, a.g.e., s.277-278

¹¹³ A. Gülgün Yanbastı, *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Yayınları, No:53, İzmir 1990, s. 21

¹¹⁴ Mehibe Akandere, *Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 1997, s.7

¹¹⁵ Engin Gençtan, *İnsan Olmak*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996, s.85

ederiz. Bu ruhsal tepkinin temel şartı, gerçek veya muhtemel bir tehdit halinin bulunmasıdır. Korkunun, bir takım ruhsal bozukluklar ve hastalıklarla birlikte görülmesine de, fobi denir. Gerçek korku, somut olarak tehdit edici bir nesneye (Örneğin, kayak sporunda iniş pistinin çok dik olması) veya tehdit edici bir duruma (mesela, başarısızlık korkusu) yöneliktir.¹¹⁶

Kaygı kavramını açıklarken tehlike kaynağının belirsiz olduğunu veya çok zayıf bir şekilde tanımlanan duygusal durumlarda söz konusu olduğunu belirtilmişti. Cüceoğlu (1994) kaygı ve korku arasındaki bu farklılığı üç temel başlık halinde ele almıştır.

➤ Kaynak : "Ben arıdan korkarım" örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.

➤ Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

➤ Süre : Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder.¹¹⁷

Pargman'a göre korku, "zararlı olarak sıhhatliliğe yöneltilmiş uyarının algılanmasını gerektirir. Korku tehlikeli ve stres vericidir. Korku fizyolojik tepkileri genelleştirir. Korku, tehlike kaynağının mantıklı ve açık kavramlaştırılmasını gerektirir. Örneğin bizlere silahını yöneltmiş insandan korku duyulabilir veya çok kritik bir durumda hasta olarak hastanede yatan bir arkadaşımızın sağlığı ile ilgili korku duyabiliriz. Kişiler son hızla dönen salıncaktan düşmekten ve düşerek sakat kalmaktan da korkabilirler". Bir, serbest atış sırasında topun kafasına ve hayalarına çarpmasından sakınabilir. Kişiler köpek tarafından saldırılmak tan da korkabilirler. Korkuyla ilgili açıklanan bütün bu örneklerde nedenin bilindiği mantıksal durumlar söz konusu olmaktadır. Kaygı ise, tehlike kaynağının belirsiz olduğu veya çok zayıf bir şekilde tanımlanabildiği duygusal durumlarda söz konusu olmaktadır. Kaygı, stres reaksiyonlarını veya vücutla ilgili rahatsızlıkları içeren korkunun belirsiz bir şeklidir. Örneğin, dereceleri ve kapasiteleriyle rakiplerinden üstün olan sporculann yapacakları karşılaşmadan kaygı duymaları veya kapasitelerini rakiplerinden daha düşük gören

¹¹⁶ İKİZLER, 1993, a.g.e., s.54

¹¹⁷ Doğan Cüceloğlu. *İnsan ve Davranışı*, 5.Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1994, s. 277

sporcuların güçlü rakipleri karşısında kaygı duymaları gibi durumlarda karşımıza çıkabilir.¹¹⁸

Diğer yandan korku sırasında bireyde görülen duygulanma şiddeti de var olan tehdidin önemi ile orantılı iken kaygı için aynı şey söylenemez. Korku duygusunu yaşayan biri tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik bedensel ve zihinsel eylemleri daha kolay başlatabilir.

3.3.1 Kaygının Sınıflandırılması

3.3.1.1 Durumluk ve Sürekli Kaygı

Kaygılı olmaya genel eğilim ile acil durumlardaki kaygının ilk olarak ayrımlaşması 1950'li yıllarda başlamıştır. Spielberger (1966) Durumluk ve Sürekli Kaygı Kavramlarını ilk kez ortaya atan bilim adamı olmuştur.¹¹⁹

Durumluk kaygı, çevre koşullarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan tehlikeli veya tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonlarının ifadesidir. Sürekli kaygı ise, çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimi olarak ifade edilebilir.

Birbirinden farklı özellikleri olan iki kaygı türünün de temelinde bir kaygı süreci (Anxiety Process) bulunur. Subjektif korku ile birlikte, otonom sinir sistemindeki uyarılma olarak tanımlanan durumluk kaygı, hem sürekli kaygının, hem de kaygı sürecinin ilk basamağını teşkil eder. Bilinçli olarak hissedilen durumluk kaygı, fizyolojik değişmelerle birlikte, bireyi hoş olmayan bir heyecan yaşantısına götürür. Durumluk kaygı, “anlık gerilim”, “korku ve dehşet” şeklinde de tanımlanır. Stres unsurlarının kuvvetli yada fazla olduğu koşullarda durumluk kaygı yükselir, stres yaratan faktörlerin ortadan kalkması ile birlikte bu durum normale döner.¹²⁰

Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi, kişi kaygı hislerinin bilinçli olarak

¹¹⁸ V., Krane, J. M., Williams, “Cognitive Anxiety and Confidence in Track and Field Athletes”, **Journal Sport Psychology**, Sayı.25 1994, s.203-217

¹¹⁹ KONTER, 1996, a.g.e., s.19

¹²⁰ Necla Öner, **Durumluk – Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumda Geçerliliği**, Ankara Üniversitesi Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, 1977, s.2

karşısında stres karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak incinirle. Durumluk kaygıyı hem daha sık, hem de daha şiddetli bir şekilde yaşarlar.¹²²

Kuşkusuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgisinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşamayan bireylerde de belirli uyaranlar karşısında kaygılanma hali görülmektedir. Sportif ortamlar söz konusu olduğunda yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir. Başka bir deyişle sporcuların bir çoğunun sık sık durumluk kaygı ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, yarışma veya müsabaka öncesinde durumluk kaygı düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.¹²³

3.3.1.2 Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı

Araştırmalar 1969'lardan sonra, kaygının benzer bir şekilde olmayan, Çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. " Liebert ve Morris (1967) Kaygının bilişsel kaygıyı ve duygusal uyarılmışlığı içine aldığı ileri sürmüşlerdir. Daha sonra yapılan araştırmalar Endler (1978), Davidson ve Schvardz (1976) ve Borkovec (1976) bilişsel ve bedensel kaygının hem durumluk hem de sürekli kaygı için uygulanabilir olduğunu ileriye sürmüşlerdir.¹²⁴

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak sporda, özel olarak da futbolda,

¹²² Hatice Çamlıyer, **Sporcularda Stres Ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri**, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Manisa, 1984, s.9

¹²³ TAVACIOĞLU, a.g.e., s.40

¹²⁴ GÜMÜŞ, a.g.e., s.21

futbolcunun kendisini negatif olarak sürekli değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır.¹²⁵

Bir başka tanımda ise bilişsel kaygı şu şekilde açıklanmaktadır. Somatotik kaygıdan farklı olarak endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri, dikkatin bozulması, konsantre olamamayı, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmektedir.¹²⁶

Bedensel kaygı, doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir.¹²⁷

Bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden bağımsız olarak ele alınmalıdır. Çünkü insan, bedeni ve zihniyle bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük içinde, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleri ile etkileşim içinde bulunurlar. Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi olmaktadır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla ilişkili olan durumluk ve sürekli kaygının yoğunluk ve yön boyutları da söz konusu olmaktadır. Negatif etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri genellikle negatife doğru kayabilir ve yüksek oranlarda bilişsel ve bedensel kaygıya sahip olma, başarısız deneyimlere yol açmaktadır.

Bilişsel kaygı veya tasa, negatif beklentiler, dikkat ve konsantrasyon eksikliği, başarısızlık ve tehdit edilmişlik hisleri ile doğrudan ilişkili olmaktadır. Bedensel kaygı ise, uygulayıcının veya sporcunun fizyolojik uyarılmışlığı ile meydana gelen sınırlılık, gerginlik, karın ağrısı v.b, belirtilerle kendisini göstermektedir. Kaygı kontrol tekniklerinin uygulanmasında, bilişsel ve bedensel kaygı farklılaşmasını bilmek, oldukça önemlidir. Bu her iki kaygının yarışma öncesi ve yarışma sonrasında nasıl farklılaşma gösterdiği Jones'a göre aşağıdaki Şekil 3.6'da gösterilmektedir.¹²⁸

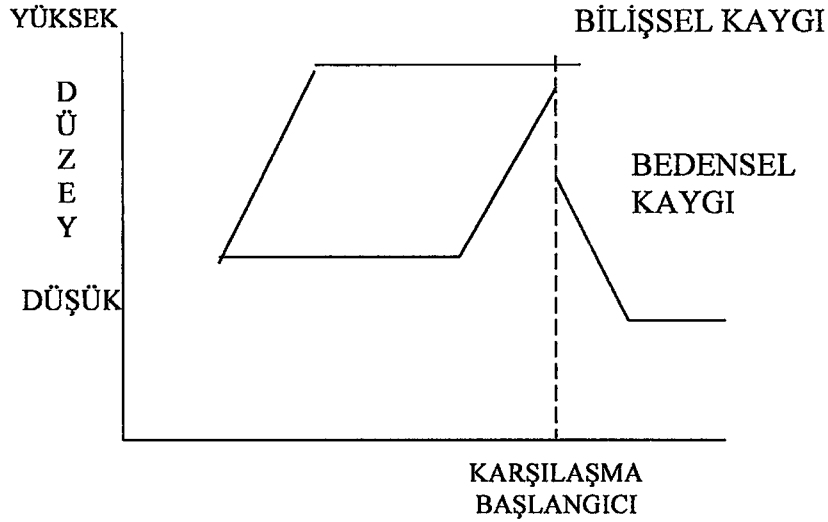
¹²⁵ KONTER, 1996, a.g.e., s.21

¹²⁶ TIRYAKI, a.g.e., s.16

¹²⁷ KONTER, 1996, a.g.e., s.22

¹²⁸ Mustafa Gümüş, **Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002, s.22

Şekil 3.6: Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Bedensel ve Bilişsel Kaygı Arasındaki Değişimler



Kaynak: Erkut Konter, **Profesyonel futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması**, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1996, s.22

Bilişsel kaygı bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur. Ancak yine de sporcunun karşılaşma sırasında, başarı beklentilerine göre, bilişsel kaygının dalgalanma gösterebileceği de göz ardı edilmemelidir. Yarışmaya bir hafta kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp oynamayacağı ile ilgili olarak yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğinin söylenmesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir. Bedensel kaygıda yükselme, bilişsel kaygıya göre, daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmadan bir gün önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın olacağı gün ve diğer bazılarında ise, soyunma odasında ve sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir.¹²⁹

Buton (1988), Gould, Petlichkoff, Simons ve Vevera (1987), - Krane ve Williams (1987), Martens ve meslektaşları (1990) gibi spor psikologları kaygının çok

¹²⁹ KONTER, 1996, a.g.e., s.22

yönlü doğasına yönelmişlerdir. Çok yönlü kaygı modellerine Borkovek (1976), Davidson ve Schwartz (1976) gibi bilim adamları öncülük etmişlerdir. Borkovek birbirinden farklı, fakat birbirleriyle etkileşimde bulunan kaygı tepkilerinin bazılarını açıklamıştır.

Kaygı'da bilişsel ve bedensel boyutların araştırılması zorunluluğu Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith (1990) gibi spor psikologlarının CSAI-2'yi geliştirmelerine neden olmuştur (CSAI-2 aynı zamanda öz-güven boyutuna sahiptir). CSAI-2, spor psikolojisinde çok yönlü kaygıyı ölçmek için en fazla kullanılan ölçüm olmuştur. Ayrıca bilişsel ve bedensel kaygıyı ölçen, Scwartz, Davidson ve Goleman (1978) tarafından geliştirilmiş, Bilişsel-Bedensel Kaygı Anketi de (Cognitive-Somatic Anxiety Qustionnaire) bulunmaktadır.¹³⁰

3.3.1.3 Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk Sürekli Kaygı

Kişiler ve Gruplar arasındaki durumluk sürekli kaygı'nın ele alınması Hanin, kaygıya sosyal-psikolojik açıdan yaklaşması ile duygusal tepkileri ve sosyal çevreyi durumluk kaygı içinde kavramlaştırması ile farklı bir boyut kazanmıştır Hanin kaygıya kişi ile çevre arasında karşılıklı etkileşim olarak bakmıştır. Bu yeni yaklaşıma göre, insana bir bütün olarak bakılmalı ve onları ayrı ayrı varlıklar olarak görmemelidir. Kişilerin kaygılan diğer insanlara ve çevrenin özel istemleriyle etkileşim içinde ele alınarak değerlendirilmelidir.

Performans kaygısı, özel bir konu üzerinde çalışırken yaşanan duygusal bir tepkidir. Kaygı, sosyal-psikolojik açıdan alt bölümlere ayrılabilir. Kişiler arası durumluk kaygı (S=Aint) ve grup içi durumluk kaygı (S=Agr). Her iki kaygı da, belirli bir zamanda kişinin duygusal tepkilerim göstermektedir. Kişi, eşiyile veya diğer bir arkadaşıyla grubun ve takımın üyesi olarak ilişki kurmaktadır. Kişinin belirli bir zamanda belirli bir kişiyle kurmuş olduğu ilişki, kişiler arası durumluk kaygıyı (S=Aint) ve kişinin belirli bir zamanda belirli bir kişiyle takımın veya grubun üyesi olarak kurmuş olduğu ilişki ise, grup içi durumluk kaygıyı (S=Agr) göstermektedir, Hanin, kaygıyla ilgili daha Öte gruplamalar yaparak, performans kaygısıyla, optimal durumluk kaygıdan bahsetmiştir. Optimal durumluk kaygı, performans durumunun düzeyi ile ilgili kaygıdır ve kişiye kendisinin en iyisini uygulama olanağını vermektedir. Performans kaygısı ise, belirli bir

¹³⁰ GÜMÜŞ, a.g.e., s.23

yanşmasal koşulda, özel durumluk kaygı düzeyini göstermektedir¹³¹

Kişiler arası ve grup içi durumluk kaygı Spielberger ve Hanin tarafından Rus sporculara uygulanmıştır. Ruslarla yapılan bu araştırmada Spielberger'in STAI (Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri) kullanılmıştır. Kişiler arası kaygı ölçüldüğünde, kişilere belirli bir zamanda belirli bir kişiyle kurulan ilişkide, örneğin hakem, antrenör, teknik direktör, yönetici, rakip takım elemanı gibi, ne hissettikleri sorulmuştur. Grup içi kaygı ölçüldüğünde de, kişilere belirli bir anda takımın bir üyesi olarak ne hissettikleri sorulmuştur. Hanin aynı zamanda, Psikolojik Rahatlık / Rahatsızlık Ölçeğinden de yararlanmıştı. Hanin bu ölçeği, bir konuyu uygularken, durumluk kaygının ani değişimlerini değerlendirmek için de kullanılmıştır.¹³²

3.3.2 Kaygıya Neden Olan Faktörler

Her insan birbirinden farklı özellikler gösterir. Hepimizin inanç ve beklentileri değişiktir. Bu farklar nedeniyle iki insan aynı duruma aynı tepkiyi vermez. Aynı şekilde tepki veriyor gibi görünseler de, düşüncelerinin örtüşmeyeceğini güvenle söyleyebiliriz. Bir durum bir insanda kaygıyı tetikleyebilirken diğerinde tetiklemez.¹³³

Egzersiz psikologları, bir iş değişikliği yada aileden birinin ölümü, günlük problemler, arabanın bozulması, çalışma arkadaşlarıyla problemler gibi temel yaşam olaylarını stres ve kaygı'ya neden olduğunu fiziksel ve zihni sağlığı etkilediğini vurgulamışlardır.¹³⁴

Ortamın algılanış biçimine göre kaygı kültürden kültüre değişim gösterir. Bu nedenle hangi ortamın hangi tür kaygıya neden olacağı bir kültürden diğerine farklılık gösterebilir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir.

a) *Desteğin Çekilmesi*; Alışlagelmiş durumların ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar.

¹³¹ Erkut Konter, *Sporda Stres ve Performans*, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996, s.33-34

¹³² GÜMÜŞ, a.g.e., s.24

¹³³ Frank Tallis, *Kaygıları Aşmak*, (Çev: Osman Cem Öneroy), Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003, s.6

¹³⁴ AKANDERE, 1997, a.g.e., s.17

b) *Olumsuz Bir Sonucu Beklemek*; Yeteri kadar hazırlanmadan bir sınava girme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkardığı durumlarda kaygı duyarız.

c) *İç Çelişki*; İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı duyarız.

d) *Belirsizlik*; gelecekte ne olacağını bilmemek en belli başlı kaygı sebebidir. İleride olumsuz türden olayların olacağını bilmek ne olacağını hiç bilmemeye tercih edilir.¹³⁵

Akandere (1997) ise kaygıya neden olan iç ve dış faktörleri şu şekilde sıralamaktadır. Buluşma sıkıntısı, dar zaman, iş seyahati, sorumluluk, yükselme hırsı, meslektaş çatışması, üste karşı öfke, doğru olmayan eleştiri, devamlı telefon sesi, bilgi üstünlüğü, çevre kirliliği, gürültü, otomobil kazası, çocuk problemi, kavga, ailede hastalık, işsizlik, sigara, alkol, şişmanlık, hareketsizlik, kötü haber, az uyku, resmi ziyaretler, dış görünüşten memnum olmama gibi sıralanabilir.¹³⁶

Bu faktörlere bağlı olarak, sporcuların yaşadığı stres az veya çok değişiklik gösterebilir. Sporcuların, bu stres faktörlerine göre yaşadıkları kaygı düzeyi, aşağıdaki gibi gruplandırılmıştır.

Yüksek Kaygı Düzeyi

- a) Önemli bir yarışla hazırlanma,
- b) Rakibin güçlü oluşu,
- c) Aileden gelen eleştiriler,
- d) Antrenörden gelen eleştiriler,

Orta Kaygı Düzeyi

- a) Rakibin ısınması gözlemek,
- b) Yabancı bir sahaya çıkmak,
- c) Rakibin önceki bir müsabaka veya yarışmasını izlemek,
- d) Kondisyon yetersizliği,

¹³⁵ CÜCELOĞLU, a.g.e., s.278

¹³⁶ AKANDERE, 1997, a.g.e., s.20

Düşük Kaygı düzeyi

a) Ellerin titremesi.¹³⁷

Kaygının biçimi, dışa vuran belirtileri ne olursa olsun, kişiliğin kaygıyı ve kaygı yaratan çevreyi algılayışı, takınılacak tutum ve yapılacak davranış bakımından önemlidir. Bu süreçte kaygı yaratan durumun önce algılanması gerekir. İster dışta bulunan bir nesneden, ister kişiliğin kendisinden kaynaklansın, kaygı yaratan bir durum karşısında kişilik değişik süreçler içinde farklı cevaplar verebilir. Kaygı yaratan nesneyle bilinçli olarak başa çıkmak için duygu, bellek ve düşüncenin işlevlerinden yararlanır.¹³⁸

3.3.2.1 Kaygı Belirtileri

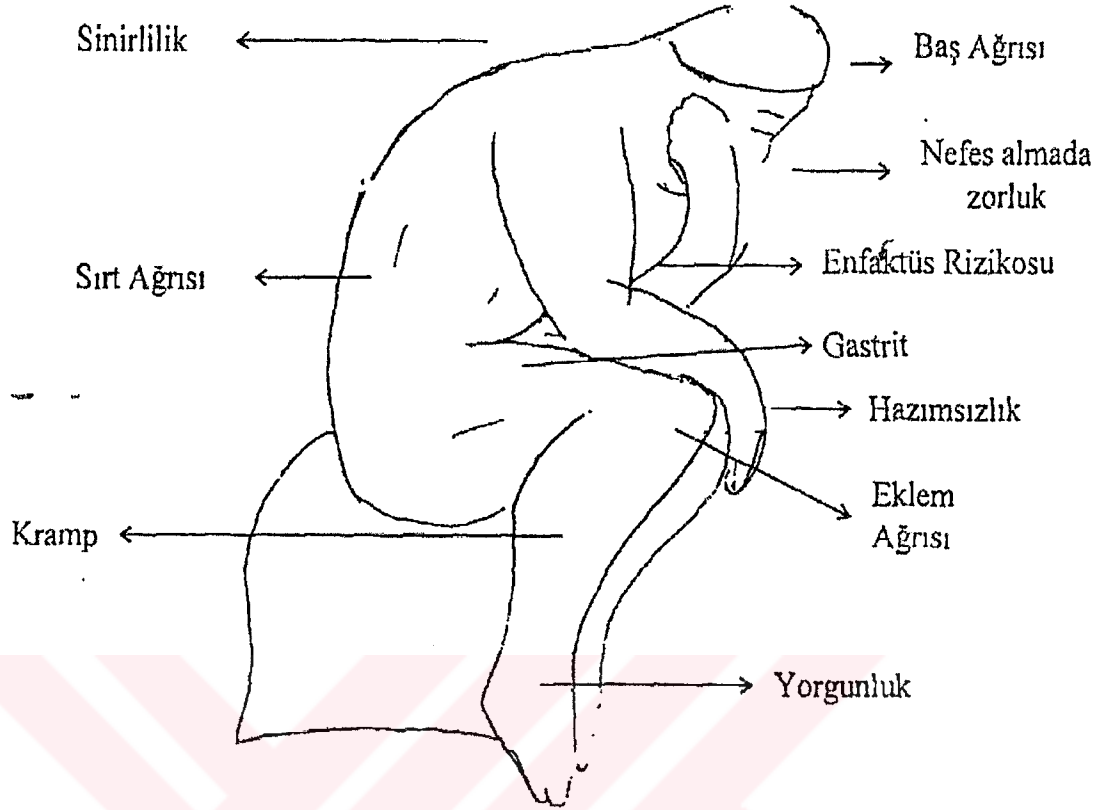
Genelde kişinin başına gelen veya şahit olduğu hayatı tehdit edici bir olaydan sonra gelişen kaygı belirtileri , olaya bağlı kaçınma davranışları ve korku reaksiyonlarını içerir. Bu herhangi bir ölüm olayı , tabii afet , herhangi bir kaza ve buna benzer kişiyi ve hayatı tehdit edici bir olaydan sonra yıllar içerisinde gelişebilir. Genelde maruz kalınan olay ile ilgili kabuslar, yaşanan olayın yeri, yıldönümü ve onu hatırlatan şeylerden kaçış ve onunla ilgili korkular, uyku bozuklukları, depresif düşünceler, o olayın aniden tekrar yaşanıyor gibi olması, kişiyi düşünce olarak da o olayla ilgili rahatsız eden düşünceler şeklinde yakınmalar olur.¹³⁹

¹³⁷ ÇAMLIYER, a.g.e., s.15

¹³⁸ http://www.isguc.org/arc_view.php?ex=48, 12.02.2004

¹³⁹ <http://www.geocities.com/marufbecene/travma.htm>, 22.03.2004

Şekil 3. 7: Kaygı Durumunda Vücutun Gösterdiği Fizyolojik Tepkiler



Kaynak: Mehibe Akandere, **Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi**, M.Ü., Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 1997, s.20

Kaygı sürecine giren kişilerin vücudunun gösterdiği fizyolojik tepkileri şekil 7'de gösterilmektedir. Bunlar nefes almada zorluk, eklem ağrıları, yorgunluk, baş ağrısı, sinirlilik, uykusuzluk, iştahsızlık veya oburluk, sigara ve alkol kullanımında artış, işten kaçma, kararsızlık, unutkanlık, sabırsızlık, dengesizlik, korkulu rüya görme, gastrit, enfarktüs rizikosu gibi durumlar ile kendini gösterir.¹⁴⁰

3.3.2.2 Kaygı Reaksiyonları

➤ Kognitiv yüklenme reaksiyonu (düşünsel)

Belirtileri: Konsantrasyon da bozukluk, düşüncelerin bozulması, başarının bozulması, sarsılma, gerçeğin sapıtılması, hayal etme, çaresizlik.

¹⁴⁰ AKANDERE, a.g.e., s.20

➤ **Emosyonel yüklenme reaksiyonu (duygusal)**

Belirtileri: Saldırıya hazır olma, korku hissi, memnuniyetsizlik, belirsizlik, sinirlilik, kızgınlık, depresyon, hastalık, duygusuzluk.

➤ **Vejetatif hormonal reaksiyon**

Belirtileri: Dolaşım zorluğu kalp atım bozukluğu, yüksek enfarktüs bozukluğu, fazla asit salgısı, hazımsızlık, uykusuzluk, kollesterol değişimi, bayılma, migren, nefes almada zorluk, kronik yorgunluk ve hormonlarda azalma.

➤ **Kaslarda aşırı yüklenme reaksiyonları**

Belirtileri: Genel gerginlik hali, kolay yorulma, kramp eğilimi, kas kasilması, gevşeme, sırt ve baş ağrısı.¹⁴¹

3.4 KAYGI VE SPOR

Kaygı ve diğer duygusal faktörlerin performans ve karşılaşmalar üzerindeki etkileri bir çok araştırmacı tarafından değişik boyutları ile incelenmiştir. Farklı motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki çalışmalar, bilim adamlarını bu başarı farkını belirleyen nedenlerden biri olarak da, “sporcuların psikolojik yapılarının farklılığından ileri gelebileceği” görüşü üzerinde birleştirmiştir. Sporcuların psikolojik boyutuyla ilgili yapılan araştırmalar ilerledikçe, sporun salt fiziksel eylemlerden oluşan bir olgu olmadığı, bireyin psikolojisi ile bütünleşen “psiko-sosyal ve fizyolojik bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır. 1950’li yıllarda ortaya çıkan bu yeni görüşlerden sonra sportif eylemler daha değişik bir boyut kazanmış ve tüm sportif eylemlerde, zihinsel etkinlikler yani, zeka, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama, kaygı gibi psikolojik ve işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı saptanmıştır.¹⁴²

Bu sportif performansın çok boyutlu doğası içerisinde yer alan kaygı, evrensel bir karaktere sahip olup bütün sporlarda performansı olumlu veya olumsuz yönlere etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengeli, karar verme ve

¹⁴¹ AKANDERE, a.g.e., s.21-22

¹⁴² Nihat Gündüz, “Bazı Orta Öğretim Kurumlarındaki Sporcu Öğrencilerin Sportif Basanları ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması”, **Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, Sayı: 1, İzmir 1992.

değerlendirmelerini, öz — güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında, gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir.¹⁴³

Sporcularda kaygı sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporculardan başarılı olması belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporculunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulanan sonuca ulaşamaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılamının sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar.¹⁴⁴

Sporcuların, seyircilerin izlemesi ve sporun sağladığı kararlılık, sevinç ve takım ruhu gibi duyguları yaşamaları ve göstermesi olasıdır. Duygusal kuvvetlenme, harekete geçirici gücü sağlamadığı sürece fiziksel ve zihinsel kuvvetlenme ve becerinin başarılması zorlaşır. Bununla birlikte, bazen duygunun kendisi yada duyguların aşırı düzeye çıkması, performansı engeller ve böyle olaylarda kaygı duyma olasılığı oldukça yaygındır.

Sporcular, değişen düzeylerde kaygıdan etkilenirler. Gerçekte, kaygıyı canlılığın zorunlu bileşeni olarak ifade etmiştik ve bazen onu heyecandan ayırmanın oldukça güç olduğunu belirtmiştik. Bununla birlikte, ölçekte aşırı canlılık düzeyine ulaşılan bir nokta vardır. Bu noktadan itibaren kaygı performansı zararlı yönde etkiler. Bir çok sporcu aşırı canlılığın uç sınırında bulunur ve genellikle deneyimleri, duyguyu nasıl kontrol edeceklerini öğretir. Ölçeğin çok daha yukarısı geçmiş travmatik bir olaya eşlik eden yoğun kaygıdır. Bunlar özellikle açıcı veren bir şekilde önemli bir yarışmayı kaybetme yaralanma anlarında ortaya çıkar.¹⁴⁵

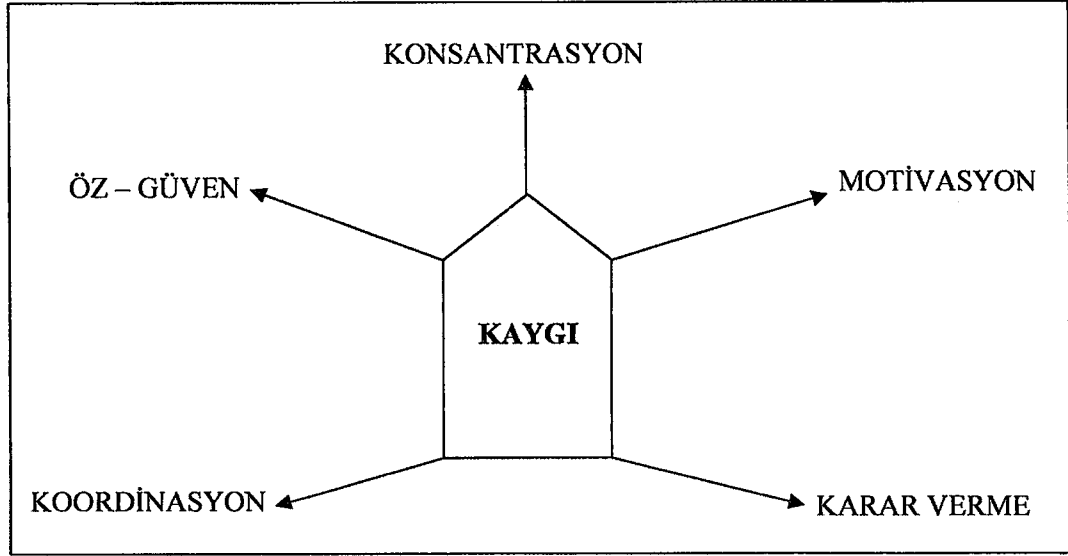
Bir çok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır. Kaygının etkili olduğu ilişkiler aşağıdaki şekil 8'de görülmektedir.

¹⁴³ KONTER, 1996, a.g.e., s.59

¹⁴⁴ TAVACIOĞLU, a.g.e., s.42

¹⁴⁵ John Syer, Christopher Connolly, *Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi*, (Çev: F.Umur Erkan), Bağırhan Yayınları, Ankara, 1998, s.85

Şekil 3. 8: Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler



Kaynak: Erkut Konter, **Sporda Stres ve Performans**, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996, s.60

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan öz-güvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileriye sürülebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler.¹⁴⁶

Çoğu kez sportif müsabaka içindeki birçok sporcunun telaşlı, huzursuz, sıkıntılı çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış yada kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yaptıkları hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu olumsuzluklar aslında sportif eylem içinde kaygılı bir sporcunun davranışını yansıtmaktadır. Bir spor ekibi içinde kendisine verilen görevi yerine getirmeyen bir sporu, takımın kollektif oyun düzenini bozacak ve sonunda öne kendisinin sonra da takımın başarısında olumsuz yönde etkili olacaktır¹⁴⁷

Jones'un uluslararası İngiliz sporcularıyla yapmış olduğu araştırmalarda, trampolin de uluslararası derecelere sahip olan Sue Challis şunları söylemiştir, “Ara sıra belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğimden şüphe ettim. Bir hareketi yapmaya

¹⁴⁶ KONTER, 1996, a.g.e., s.60

¹⁴⁷ Charles Spielberger, **Anxiety in Sports**, Hemisphere Publishing Corp, NewYork, 1989, s.3

giriştim ve hemen onun ardından daha kolay olanına yöneldim”. Aynı şekilde, uluslararası hokey oyuncusu olan Mary Nevili de, benzer değerlendirme yaparak, “yüksek baskı koşullarında belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğinden şüphe ettiğini” belirtmiştir.

Sportif becerilerin başarılı bir performansla ortaya konulmasında, belirli motivasyon düzeylerine gereksinim vardır. Bu motivasyon düzeyleri de kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler, yanlış bir şekilde, çok motivasyonun her zaman faydalı olacağını düşünürler. İyi performans ortaya koymada, yapılan spor ve aktiviteye göre, optimal uyarılmışlığı yakalamak oldukça önemlidir.

Martens'e göre, “sporcular doruk performanslarını, optimal uyarılmışlıkta ve akış deneyimi (flow experience) yaşadıklarında gösterirler. Sporcularla yapılan çeşitli araştırmalar, optimal düzeyde olan kaygı ve motivasyonla ilgili olarak akış deneyimi bulgularını şu şekilde ileri sürmektedir. Akış deneyimi yaşandığında sporcular kendilerini tamamen aktivitenin içine gömülmüş hissederler. Zaman duygularında belirsizlik ve kaybolmalarla karşılaşılır. Sporcularda kendileri için her şeyin doğru gittiği hisleri vardır. Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine yöneliktir. Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini ne sıkılmış ne de tehdit edilmiş hissederler, yaptıklarıyla bütünleşmişlerdir ve kendilerini yaptıklarından ayrı bir şey olarak algılamazlar. Sporcular memnunluk ve keyif alma hislerini tadarlar¹⁴⁸

Özetle, oyuncunun kaygı seviyesini maçın yada yarışmanın zorluğu ve önemi belirler. Yarışma sporlarında görülen yüksek kaygı performans için bir dezavantaj teşkil eder. Kaygılı sporcular başarısızlıklarını genelde kendilerindeki yetenek eksikliğine bağlarlar ve neticede kendilerini suçlarlar. Şiddetli bir rüzgar, farklı saha, alışılmadık teknikte oynayan bir rakip kaygılı yarışmacı için problem yaratır. Bu durumları aşmak sporcu için uzun zaman alabilir. Ne yapacağını bilememe, doğru zamanı belirleyememe, yeni durumların belirsizliği kaygıyı artırır. Yarışmacıların yeterince olgun ve kendine güven duymaları kaygıyı önemli derecede azaltacaktır.¹⁴⁹

¹⁴⁸ KONTER, a.g.e., s.60-62

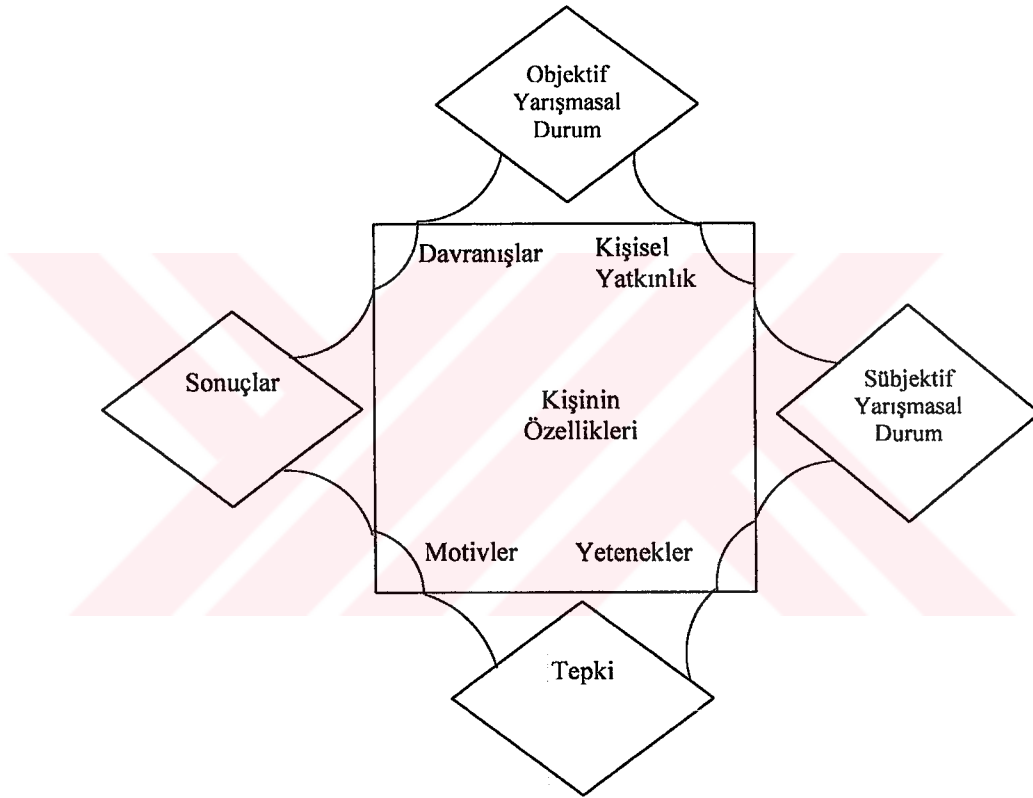
¹⁴⁹ AKANDERE, a.g.e., s.32-33

3.4.1 Yarışmasal Kaygı

3.4.1.1 Yarışmasal Süreç

Martens'in geliştirdiği yarışmasal süreç modeli, yarışmasal süreçte bütün ilgili bileşenlerin anlaşılması için gereklidir. Bu modelde Martens yarışmayı, süreç olarak gören bir model geliştirmiştir. Bu model Şekil 3.9: gösterilmektedir.

Şekil 3. 9: Martens'in Yarışmasal Süreç Modeli



Kaynak: Erkut Konter, **Sporda Stres ve Performans**, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996, 37

Bu model Mc Grath ve Spielberger'in modellerinden çok farklı değildir. Yarışmasal süreç modeli, uyarılma, algılama, bilişsel değerlendirme ve tepkiyi sermektedir. Ancak bu model, yarışma üzerinde yapılan diğer araştırmalara zıt olarak, uyarıcı ile tepki arasında aracı olan organizmada, bilişsel vurgulamaya ağırlık vermektedir. Bu modelin, durumluk ve sürekli kaygıyla ilişkili olarak dört ana bölümü bulunmaktadır. Bunlar;

- a) Objektif Yarışmasal Durum,
- b) Sübjektif Yarışmasal Durum,
- c) Tepki,
- d) Sonuçlar.¹⁵⁰

Martens'in yarışmasal süreç modelinde, ilk bileşen, yarışmasal süreç içinde bütün objektif uyarıları ifade eden kavram olarak Objektif Yarışmasal Durumdur (OYD). OYD, konunun çeşidini, rakibin güçlülüğünü, oyunun koşullarını, kurallarını ve dışsal ödüllerin varlığını içermektedir.

Kişi OYD'u nasıl algılamakta, kabul etmekte ve değerlendirmektedir. Bu Sübjektif Yarışmasal Durum (SYD) olarak adlandırılmaktadır. SYD'a, yetenekler, tutumlar, davranışlar, eğilimler, kişilik yatkınlıkları ve diğer kişiye ait faktörler tarafından aracılık edilmektedir.

Kişinin OYD'ye nasıl tepki gösterdiği, büyük ölçüde, SYD tarafından belirlenmektedir. Kişiler üç şekilde tepki gösterebilirler. Bunlar, İyi uygulama gibi davranışsal tepkiler, avuçların terlemesinde artma gibi fizyolojik tepkiler ve yükselen durumluk kaygı gibi psikolojik tepkilerdir

Yarışmada sonuçlar, sık sık başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak görülmekte ve başarı, normal olarak pozitif, başarısızlık ise negatif bir sonuç olarak görülmektedir. Kişinin, sonradan olacak yarışmasal duruma nasıl yaklaşacağı, ne şiddette kaçınıp, kaçınmayacağı, önceki yarışmasal sonuçlarının etkileri altında kalmaktadır. Yarışmasal sürece katılmanın ve bundan elde edilen sonuçların meydana getirdiği birikim büyük ölçüde, sürekli yarışmasal kaygıda kişisel farklılıkları belirleyebilir.

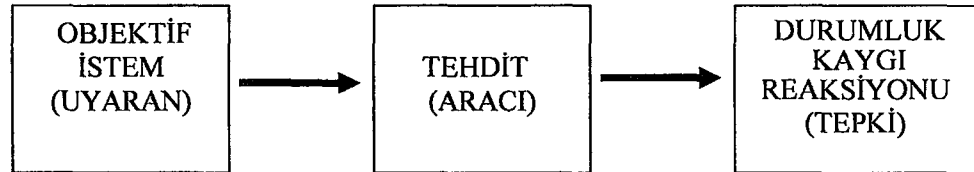
3.4.1.2 Yarışmasal Kaygı Modeli

Martens, Mc Grath ve Spielberger'in stres modellerinin dikkatlice değerlendirilmesini yaptıktan sonra Yarışmasal Kaygı Modelini ortaya atmıştır ve geliştirdiği bu modelinde sözcüksel ifadeleri, Spielberger ve Mc Grath'dan yararlanarak kullanmıştır, Martens modelinde bütün süreci tanımlamada kaygı yerine Mc Grath'ın Stres terimini kullanmaktadır. Buna neden olarak Martens şunları söylemektedir "çok

¹⁵⁰ KONTER, 1996, a.g.e., s.37-39

sıkı bir şekilde kaygı, kişilik özelliği ile ilişkilidir. Bu da sadece tehdidin algılanmasında objektif uyararı değil, durumluk kaygı ile ilişkili olarak uyararı bölümünü içermektedir". Martens modelinde Objektif İstem kavramını da kullanmaktadır, Martens'in kullandığı Stres Modeli ve Terminolojisi aşağıda şekil 10'da gösterilmektedir.

Şekil 3. 10: Martens'in Stres Modeli



Kaynak: Mustafa Gümüş, **Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2002, s.26

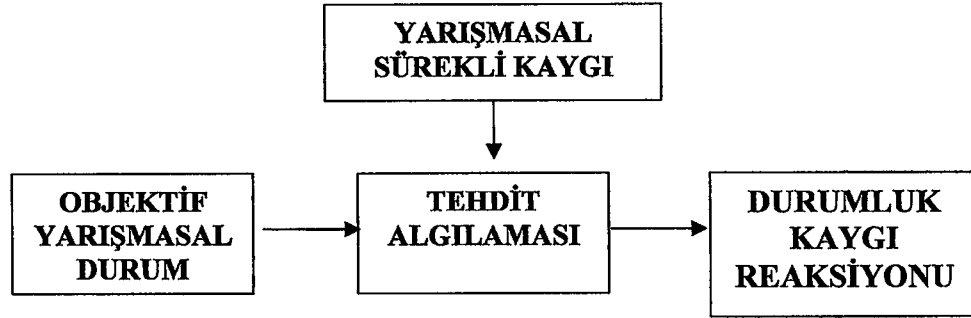
Deneysel ve deneysel kanıtlar kaygının yarışmasal durumlarda yaygın olarak yaşandığını göstermektedir. Her yarışmasal durumda ve özellikle de üst düzeyde yapılan profesyonel sporlarda dışsal ödüllerin ve cezaların varlığı, sonucun belirsizliği, rakibin güçlülüğü, takımın veya kişilerin son karşılaşmalarında aldıkları sonuçlar, sonucun sporcular açısından ne derecede önemli görüldüğü ve sporcuların fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik kapasitelerini karşılaşılan rakiple ilişkili olarak nasıl algıladıkları, kaygı veya stres durumunu belirleyici olmaktadır.¹⁵¹

3.4.1.3 Yarışmasal Kaygı Süreci Modelinin Yarışmasal Kaygıya Uygulanması

Martens'e göre genel model, özel olarak yarışmasal kaygıya adapte edilebilir. Martens'in bu adaptasyonu aşağıdaki şekil 3.11'de gösterilmektedir.

¹⁵¹ GÜMÜŞ, a.g.e., s.26-27

Şekil 3.11: Yarışmasal Süreç Modelinin, Yarışmasal Kaygıya Uygulanması



Kaynak: Erkut Konter, **Sporda Stres ve Performans**, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996, s.56

Yarışmasal sürekli kaygı, tepki ve yarışmasal uyarıcı arasında, aracılık eder. Yarışmasal sürekli kaygı, kişilik değişkeni olarak gösterilir. Bu, tehdit algılamasını doğrudan etkiler ve OYD'a durumluk kaygı tepkilerinin aracılığını yapar.¹⁵²

3.4.2 Kaygı ve Performans

Toplumsal yaşamda gün geçtikçe önem kazanan performans kavramı her alanda kullanılmaktadır. Tekstil alanında dikim işçisinin günlük standardın üstünde iş çıkarması, sanayide montaj elemanının araç motorunu belli bir süreden daha kısa zamanda takması, takımı sporlarında (futbol, voleybol, basketbol, hentbol gibi) takımın maçı kazanması, bireysel sporlarda da sporcunun kendi derecesinin iyisini yapmak yada yarışmayı kazanmak performans kavramını ifade etmektedir.¹⁵³

Sportif performans belirli bir spor motorik düzeyin biçimlenme derecesidir. Kompleks yapısından dolayı spesifik faktörleri içermektedir. Performans gelişimi için yapılan çalışmaların çok yönlü olma zorunluluğu vardır. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır. Performans uzun süreli antrenman süresinde, antrenmanın amacı kapsam, metot ve benzeri diğer

¹⁵² Riner Martens, Robin Vealey, Damon Burton, **Competitive Anxiety in Sport**, Human Kinetics Books Champaign, Illinois, 1991, s.5

¹⁵³ Kamuran Sönmez, **Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması**, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1995, s.26

faktörlere bağılı olarak geliştirilmektedir.¹⁵⁴

İyi bir performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterliliklerle mümkün olur.¹⁵⁵

Bauersfald ve Schröter'e (1986) göre sporcunun performans kapasitesi şu faktörlerden etkilenir.

- Teknolojik gelişim
- Psikolojik özellikler
- Yarış şartları
- Spor branşının tekniği
- Spor branşının taktiği
- Morfolojik gelişim
- Fiziksel hazırlanma¹⁵⁶

Performans ve etkinlik düzeyi (aktivasyon) ilişkisinin altında, nörofizyolojik sistem yatmaktadır. Organizma uykuya yakın bir derecedeki gevşeklik halindeyken, bazı uyarımlar etkinliği hızlandırmaz; faaliyete başlatabildiği hallerde de hareketler çok defa kötü biçimde koordine edilmiş olurlar. Etkinlik düzeyi yükselttikçe, başarılı performans şansı azalır.¹⁵⁷

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli bir forvet elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenemeyebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneneceği beklenilemez. Ancak, bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun

¹⁵⁴ Mehmet Günay, İ. Atilla Yüce, **Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri**, Gazi Kitabevi, 2. Baskı, Ankara, 2001, s.8

¹⁵⁵ HASIRCI, a.g.e., s.16

¹⁵⁶ Figen Artok, **Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi**, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1994, s.15

¹⁵⁷ Ahmet Tol, **Kaygının Performansa Etkisi**, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Yayımlanmamış Lisans Tezi, Konya, 1995, s.32

ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır.¹⁵⁸

Krol 1970'de yapmış olduğu araştırmada kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece, etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı sürecinde birey fiziksel somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir. Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas gerilimi artması, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi şeklinde yaşanmaktadır. Düşünsel tepkilerde ise ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur.¹⁵⁹

Çok defa söylenen "içinde bulunulan durumda gerginlik arttıkça, sporcu daha iyisini yapar!" fikri yanlıştır. Böyle bir stres halini alan etkinlik düzeyinde yüksekliğin davranışlarda yumuşaklığı kaybettirici olumsuz etkisini, son dakikaları yaklaşan bir basketbol maçında (veya futbol maçında) somut olarak görebiliriz. Söz gelişi, böyle bir durumda uyanan stres, basketbolcu veya futbolcunun yumuşak olarak ve o anda arkadaşlarının pozisyonlarını hesaba katarak pas vermesini engeller, hareketlerinin kalitesi düşer; karar verirken, gereken hareketlerden önce puan durumunu düşüneneğinden bir panik havası içinde isabetsiz ve sonunda başarısız davranır. Başka türlü söylersek, merkezi uyarımlara gereğinden fazla açık, perferel olanlara kapalı duruma gelir. Bu durumlarda kişi uyarımların bombardıman altındadır ve merkezi uyarımlara karşı aşın derecede duyarlı (super-alert) olduğu halde periferik olanları algılayamaz.¹⁶⁰

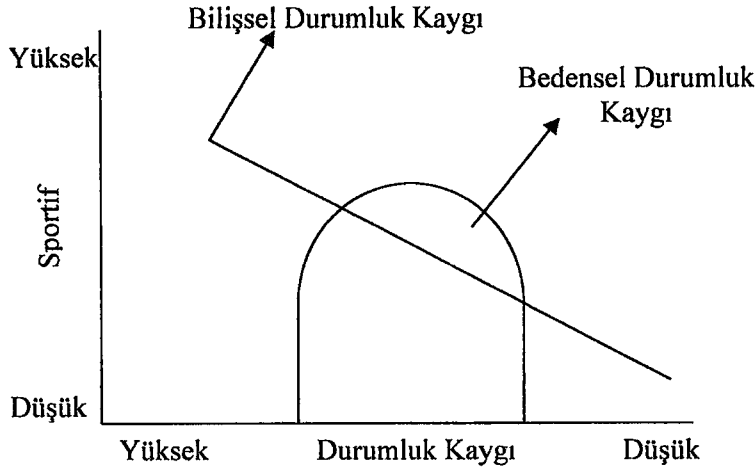
Cox'a (1990) göre performansla kaygı arasında çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel ve bedensel olarak çok yönlülük gösteren bu ilişki şekil 3.12'de gösterilmektedir.

¹⁵⁸ KONTER, 1996, a.g.e., s.51

¹⁵⁹ TAVACIOĞLU, a.g.e., s.41

¹⁶⁰ ÖZBAYDAR, a.g.e., s.119

Şekil 3.12: Durumluk Kaygıyla Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki



Kaynak: Zeki Budak, 1998 – 1999 Türkiye 1. Futbol Liginde Bulunan Takımların Oyuncularının Puan Sıralamasına İle Kaygı Değerlerinin Karşılaştırılması, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya, 1999, s.19

Şekilden de anlaşıldığı gibi bilişsel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki doğrusal-negatiftir. Bilişsel durumluk kaygı yükselirken, performans düşmektedir. Buna karşılık bedensel durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki Ters U formunu almaktadır. Bedensel durumluk kaygı yükselirken performansta belirli bir optimal üst noktaya kadar yükselmektedir. Bu optimal noktadan sonraki bedensel durumluk kaygıda artmalar performansı olumsuz etkilemektedir. Cox'a göre, bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Aşın kaygının performansa zarar vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir.¹⁶¹

Biçer ise kaygı ve performans ilişkisinde kaygının performansı olumsuz yönden etkileyen faktörleri ele almış ve bunları dört temel başlık halinde incelemiştir. Biçer'e göre kaygının sportif performans üzerindeki etkileri konsantrasyon düşmesi, panik, sporcunun kendine oyuna verememesi ve sürantrenman durumları ile kendini

¹⁶¹Zeki Budak, 1998 – 1999 Türkiye 1. Futbol Liginde Bulunan Takımların Oyuncularının Puan Sıralamasına İle Kaygı Değerlerinin Karşılaştırılması, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya, 1999, s.19

göstermektedir. Aşırı kaygılı ve endişeli durumlarda ancak bu şartlara kendini hazırlamış, kendini eğitmiş olan sporcular başarılı olabilirler.¹⁶²

Jones' a göre, "kaygı her zaman performansı bozmaz, veya onu yükseltmez. Yapılan bazı araştırmalar kaygının zorunlu olarak performansı bozmayacağını ve birçok durumlarda onu arttırabileceğini ortaya koymaktadır". Bu sporcunun geçmiş durumları nasıl değerlendirdiğine, kaygı belirtilerini nasıl algıladığına (yardım edici de olabilir, zarar verici) bağlı olmaktadır.

Jones, uluslararası düzeyde profesyonel sporcularla yapmış olduğu görüşmelerde May ve Sue Callis'in açıklamalarını şu şekilde aktarmaktadır. May'e göre yüksek kaygı ile ilişkili, yüksek uyarılmışlık düzeyi, atlama beygirinin üzerinde yapılması gereken ve İnce motor kontrol isteyen, becerilerin performansını bozmaktadır fakat, sıçramak için gereken, patlayıcı nitelikteki kuvvet performansına olumlu yönde etki ederek onu yükseltmektedir. "Callis'a göre trombolin üzerinde çalışırken, kaygı, zamanlamayı olumsuz olarak etkilemektedir. Ancak buna karşın kaygının güçlü hissettirici pozitif etkileri bulunmaktadır" Görüşmeler sonucunda, sporcular arasında genel düşünce birliği olarak, iyi öğrenilmiş becerilerde, kontrollü bilişsel kaygının, performansı yükselteceği ortaya çıkmaktadır. İyi öğrenilmiş becerilerde, yüksek fizyolojik uyarılmışlık, kuvvet ve sürat isteyen becerilerde, performansı olumlu yönde etkiler. Ancak ince motor becerilerde ve zamanlamada performans bozulabilir.¹⁶³

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde birleşiyorlar. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması start telaşı, düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, kaygı yoğunluğu artar. Yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyi ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle konu ile ilgilenen antrenörlerin bu olguyu hatırdan çıkarmamaları gereklidir.¹⁶⁴

Martens, yüksek düzeyde performans için gerekli olan optimal

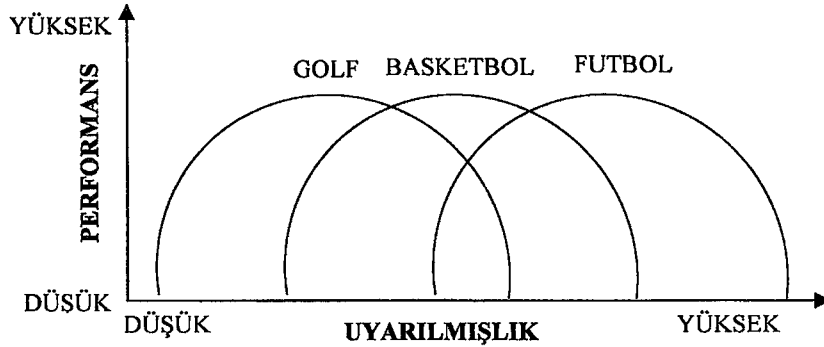
¹⁶² BİÇER, a.g.e., s.104-105

¹⁶³ KONTER, 1996, a.g.e., s.51

¹⁶⁴ BAŞER, a.g.e., s.15

uyarılmışlığın spordan spora farklılaştığını iddia etmiştir. Bu durumu aşağıdaki şekil 3.13’de gösterilmektedir.¹⁶⁵

Şekil 3. 13: Değişik Spor Branşlarına Göre Spor ve Uyarılmışlık İlişkisi



Kaynak: Zeki Budak, 1998 – 1999 Türkiye 1. Futbol Liginde Bulunan Takımların Oyuncularının Puan Sıralamasına İle Kaygı Değerlerinin Karşılaştırılması, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya, 1999, S.19

Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve gevşek durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşmaların doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır.¹⁶⁶

Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyorsa, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterecektir. Sonuç olarak sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz etkiler. Kaygı düzeyinin yüksek olması “start telaşı”, düşük olması, “start tembelliği” dir. Star telaşı durumunda kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyon bozulurken, start tembelliğinde ise kas tonusundaki düşme sonucu hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşur ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür.¹⁶⁷

3.4.3 Yarışmanın Kaygıya Etkisi

Durumluk kaygının yarışmasal koşullarda ne kadar yükseleceği, sporcuların içinde buldukları durumu ne kadar tehdit edici olarak algıladıklarına bağlı olmaktadır. Sporcu ile yarışma durumu arasında önemli etkide bulunan faktör, sporcunun

¹⁶⁵ KONTER, 1996, a.g.e., s.53

¹⁶⁶ BUDAK, a.g.e., s.10

¹⁶⁷ TAVACIOĞLU, a.g.e., s.42

yarışmasal sürekli kaygısıdır.

Gould ve arkadaşlarının (1992), yapmış oldukları araştırmalarda gösteriyor ki; Genellikle yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip sporcular, daha yüksek yarışmasal durumluk kaygı gösterirler. Buna karşılık olarak ta daha düşük yarışmasal sürekli kaygıya sahip olan sporcular, daha düşük yarışmasal durumluk kaygı gösterirler.

Segal ve Weinberg (1984)'e göre, bayanlar erkeklere oranla daha yüksek yarışmasal sürekli kaygıya sahip olmaktadır. Bu durum bayanların yarışmasal koşulları daha tehdit edici olarak algıladıkları ve bu daha yüksek yarışmasal durumluk kaygıyla tepki verdiklerini gösterebilir.¹⁶⁸

Furst ve Gershon (1984) performansları ile kendilerini başarılı olarak algılayan sporcuların daha düşük yarışmasal sürekli kaygı gösterdiklerini bulmuşlardır. Sporcuların yaptıkları çalışmalarla gerçekçi performans hedeflerine ulaştıkça kendilerine güvenleri artacak ve yarışmasal kaygı düzeyleri daha aşağılarda olacaktır.

Sportif yarışmalarda kazanma sayısı azaldıkça Durumluk Kaygının yükseldiğini bir çok araştırma göstermektedir. Buna karşılık kazanmaların sayısı arttıkça Durumluk Kaygıda azalma gözlenmiştir. Gösterilen başarılı performans, durumluk kaygıyı azaltmaktadır. Yarışmasal durumla kişinin buna yanıt verme düzeyi algılaması arasında dengesizlik yoksa durumluk kaygıda aşırı yükselmeler olmayacaktır.¹⁶⁹

3.4.4 Kaygının Performansa Etkisi

Araştırmacıların voleybolcularla yapmış olduğu çalışmalar sportif performansla durumluk kaygı arasında doğrusal-negatif ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, durumluk kaygı yükseldikçe performans düşmektedir. Ancak Cox (1990)'un ileri sürdüğü diğer bazı çalışmalara göre, performansla durumluk kaygı arasındaki ilişkinin, ölçülen kaygı boyutuna bağlı olduğu görülmektedir

Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar yüzücülerde performansla kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel olarak doğrusal-negatif ilişki ve bedensel olarak Ters U

¹⁶⁸ BUDAK, a.g.e., s.17

¹⁶⁹ S., John Raglin, *Anxiety and Sport Performance*, Exercise and Sport Reviews, 1992, s.243

özelliğini gösterdiği bulunmuştur. Bu durumda durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki yapılan sporun özelliğine bağlı olmaktadır.

Gould ve arkadaşlarının (1992), atıcılarla yapmış oldukları araştırma da benzer sonuçlarla performansla kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel olarak doğrusal-negatif ve bedensel olarak Ters U olduğunu göstermiştir. Durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki sadece spordan spora farklılık değil aynı zamanda bu sporların içinde bulunan hareket modellerine göre de farklılık gösterebilir.

Cox (1990)'a göre, "bilişsel kaygı ile ilişkili korku ve endişe sportif performansı engelleyicidir. Bilişsel durumluk kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen "az kaygı iyidir" değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir. Aşın kaygının performansa zarar vereceği gibi, yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir.

Sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve gevşek durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşmaların doğasında, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır. Bedensel kaygının yüksekliğini gösteren dakikalık kalp atım sayısı, kas gerginliği, sinirlilik gibi bulgular bir düzeye kadar performansın yükselmesine neden olduktan sonra, daha ileri düzeylerde performans kaybına neden olmaktadır.¹⁷⁰

Teknik direktör ve antrenörler bu araştırmaların sonuçlarından yararlanmalıdırlar. Tasa, kaygı, korku sportif performansı gerçek anlamda tehdit edebilir. Teknik direktörler ve antrenörler sporcularının bu durumdan etkilenmelerini en aza indirmeli, bunun içinde spor psikologlarından yardım almalı ya da kendileri bu alanda bilgi sahibiler ise sporcularına streslerini kontrol etme yöntemlerini öğretmelidirler. Sporcuların performanslarını bozan Bedensel ve Durumluk Kaygının çok az ve çok yüksek düzeylerinden sporcular korunmalıdır.

3.5 FUTBOL VE KAYGI

Futbol, günümüzde kendisini diğer spor branşlarından farklı hale getiren ve büyük bir kitleyi arkasından sürükleyen dev bir endüstri haline gelmiştir. Uzmanlar tarafından bir oyun olarak kabul edilen futbol sporu, birçok ulus tarafından gençlerini

¹⁷⁰ BUDAK, a.g.e., s.18-20

ruhen ve bedenen sağlıklı yetişmesi yanında sosyolojik ve psikolojik açıdan gelişimlerdeki olumlu etkilerinden dolayı bir eğitim vasıtası olarak kabul edilmektedir.¹⁷¹

Evrensel özellik gösteren kaygının özel olarak futbol ve futbolcu gerinde nasıl etkilerde bulunabileceğine açıklık getirilmesi gerekir. Ancak böylece bir futbolcunun ortaya koyacağı performansını daha başarılı hale getirebilir ve kapasitelerini daha verimli olarak kullanabilir.¹⁷²

Bu bütünsel yaklaşım içinde bir parçanın eksikliği yada başarılammaması diğer bütün parçalarında olumsuz etkilenmesine neden olur. Futbolcunun bu bütünsel yaklaşım içinde psikolojik hazırlığı çok önemlidir. Futbolcunun psikolojik durumu ve ortaya koyacağı performansı, onun kaygı düzeyi ile çok yakından ilgilidir.¹⁷³

Futbolcu ne şekilde bir karar verirse versin, bir takımı psikolojik faktörler bu kararda birlikte rol oynamaktadır. Buna ek olarak, futbolcu ve takımın birtakım psikolojik özelliklere de gereksinim vardır. Bunlar motivasyon, saptanmış gerçekçi bir amaç, kazanmak veya şampiyon olmak yada kümede kalmak gibi gerekli performansı göstermede kararlılık, riske girebilmek ve benzeri gibi özelliklerdir. Ancak bütün bu niteliklere sahip olmakta yeterli değildir. Hangi lig düzeyinde olursa olsun, futbolcuların çoğu bir futbol maçını ruhsal bir zorlanma olarak kabul ederler. Çünkü maça çıkan her futbolcu ve çevresinin (antrenör, yönetici, taraftar, basın) maçı bazı beklentileri vardır ve bu beklentilerin gerçekleşmesi gerekir. Bazen bu beklentiler takımın futbol kapasitesinin üstünde olur yada çeşitli sakatlıklar cezalar veya ruhsal yada toplumsal nedenler ile takımın futbol kapasitesi düşmüş olabilir. Böyle hallerde ise bu durumun yarattığı psikolojik baskının giderilmesi de gerekir.¹⁷⁴

Bunun yanı sıra futbolcunun daha iyi performans ortaya koyabilmesi için fizyolojik, psikolojik sosyal potansiyellerinin özel olarak futbola ve futbol oyununun pozisyonel istemlerine göre geliştirilmesi gerekir. Fizyolojik potansiyellerden futbol oyununun istemde bulunduğu kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon, denge, esneklik, teknik taktik gibi özellikleri anlamaktayız. Psikolojik

¹⁷¹ İNAL, 1999, a.g.e., s.17

¹⁷² KONTER, 1996, a.g.e., s.71-72

¹⁷³ Erkut Konter, *Sporla Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*, Bağırğan Yayımevi, Ankara, 1998, s.37

¹⁷⁴ BAŞER, a.g.e., s.158

potansiyellerden motivasyon, kaygı, öz-güven, kişilik, dikkat, konsantrasyon, atılganlık, kararlılık, ısrarcılık, öz-kontrol gibi özellikleri ve sosyal potansiyellerden de liderlik, birlikte hareket etme, yardımlaşma, işbirliği, paylaşma gibi özellikleri anlamaktayız. Bir futbolcuya ve futbol takımına ancak bu bütün boyutları içine alan bir yaklaşım geliştirilebilirse sağlıklı sonuçlar ortaya çıkar.¹⁷⁵

Performansın genel ölçütleri arasında yer alan ve yukarıda da açıklanan zaman, yanlışlık ve büyüklük boyutları futbolcunun kaygı düzeyleri ile etkileşimde bulunmaktadır. Optimal kaygı düzeylerinden yoksun bir futbolcunun zamanlamasında bozulmalar meydana gelebilir. Futbolcu boşluklara kaçmada, savunmada, hücumda, gerekli teknik ve taktik davranışları göstermede ya çok erken, yada çok geç davranışlar sergileyebilir. Örneğin, futbolcunun yüksek kaygı durumunda top kontrolleri, pasları, şutları, kafa vuruşları, top sürmeleri, aldatmaları bozulabilir. Diğer bir performans ölçütü olan yanlışlıklarda da, yüksek kaygı durumlarında önemli oynamaktadır. Yüksek kaygı, yanlışlıkların sayısı artırabilir ve yüksek kaygı durumlarında yanlışlıklar devamlılık gösterebilir. Futbolcunun bu yanlışlıkları yukarıda sıralanan futbol teknik ve taktik özelliklerinde görülebilir.¹⁷⁶

Futbolcuların, özellikle önemli ve tansiyonu yüksek maçlarda, yanlış kararlar vererek paslan rakip takım oyuncularına attıklarını görürüz. Baskılı koşullarda futbolcuların kaygı düzeylerindeki dalgalanmalar ve optimal düzeylerden sapmalar onların yanlış kararlar almalarında önemli yer almaktadır. Yanlış kararlar vermek demek, bir futbolcu için topun rakibe daha çok kaptırılması ve avantajın el değiştirmesi şeklinde ifade edilebilir.¹⁷⁷

Başer'e göre bir futbolcunun bir karar verebilmesi için gerekli bilgiler şöyle sıralanabilir.

- Kendinin saha içindeki pozisyonu,
- Takım arkadaşlarının sahadaki yayılışı,
- Karşı takım oyuncularının sahadaki yayılışı,
- Saha zemininin durumu (çim, saha, toprak saha, çamurlu yada kaygan saha gibi).

¹⁷⁵ GÜMÜŞ, a.g.e., s.32-33

¹⁷⁶ KONTER, 1996, a.g.e., s.72

¹⁷⁷ GÜMÜŞ, a.g.e., 33

- Takımın genel oyun düzeni,
- Antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni,
- Kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi,
- Kendi kişiliği, duygu ve heyecan durumu,
- Hava ve iklim koşulları,
- Seyirci ve taraftarın beklentileri ve coşkusu,
- Maçın önemi ve o andaki skoru.

Başer şu şekilde devam etmektedir. "futbolda, kendi orta sahasında ayağında top olan futbolcu, bütün bu bilgileri alıp, gözden geçirip, kendi teknik becerileri ve taktik kurnazlığı ile kondisyon düzeyini de göz önünde Atarak karar verirken, sahip olduğu zaman ancak saniyelerin onda birleri ile ölçülebilir ve üstelik karşıtının baskısı altındadır.¹⁷⁸

İşte futbolcular optimal düzeylerde kaygıya sahip olmadıklarından durum ve pozisyonlarının gerektirdiği dikkat özelliğini göstermede zorluk çekerler ve performansları olumsuz olarak etkilenir. Futbolcu optimal kaygı düzeylerinden yoksun olduğu zaman, motivasyonu bundan olumsuz yönde etkilenebilir. Motivasyonun olumsuz etkilendiği durumlarda futbolu ya aşırı motivasyon ortaya koymakta yada yetersiz düzeyde bir motivasyona sahip olmaktadır. Bu her iki durumda futbolcunun performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Genellikle teknik direktörler ve antrenörler maç öncesi futbolcularının motivasyon ve kaygı düzeylerini nasıl yöneteceklerini bilememektedirler. Bir çok teknik direktör ve antrenör bu konuda bilimsel olmayan bir takım yanlış yöntemlere baş vurmaktadır. Maç öncesi yapılan toplu canlandırma coşturma konuşmaları buna iyi bir örnektir. Bu canlandırma-coşturma konuşmalarında sözcükler dokunaklı bir şekilde, yapılan konuşmalarla büyütülüp, abartılırlar. Futbolcular gerçekçi temellere dayanmayan ve kapasitelerine uygun olmayan bu canlandırma coşturma konuşmalarıyla doldurulurlar, futbolcuların maç öncesi uyarılmışlık ve durumluk kaygı düzeyleri farklılık gösterebilir. Bu dikkate alınmadan yapılacak bir canlandırma coşturma konuşması o anda optimal uyarılmışlık ve kaygı düzeyinde olan futbolcuları aşırı kaygı düzeylerine, aşırı düzeylerde olanları ise panik ortamına itebilmektedir. Bu durumda da futbolcuların ortaya

¹⁷⁸ BAŞER, a.g.e., s.54

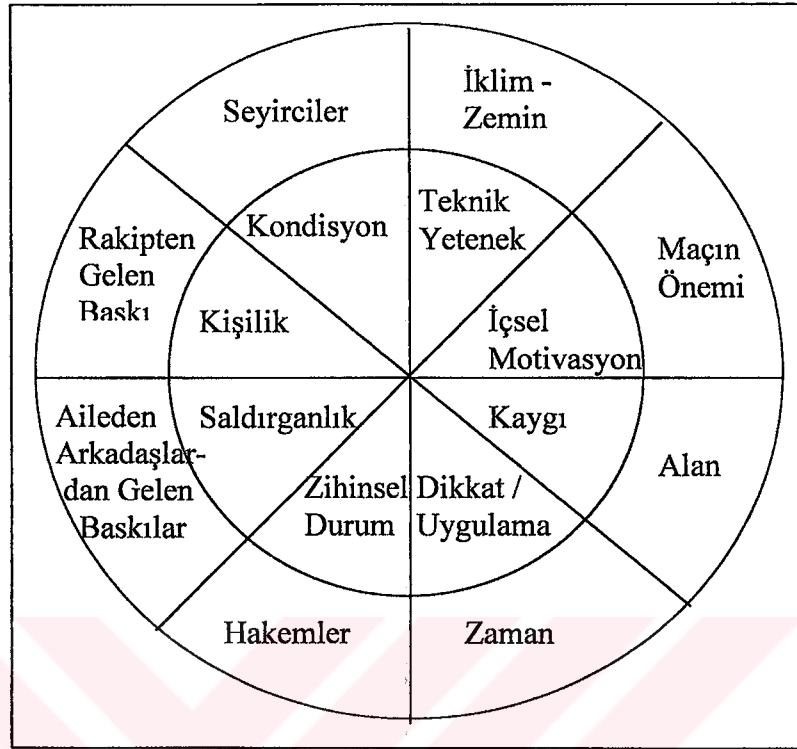
koyacakları performans umulduğu gibi sonuç vermeyecektir.¹⁷⁹

Optimal kaygı düzeyinin çok altında veya üzerinde futbolcular üzerinde bir çok farklı etki meydana getirmektedir. Yetersiz ve aşın düzeyde olan kaygı futbolcunun koordinasyonunun, reaksiyon ve tepki süratlerinin bozulmasına neden olabilir. Aşırı kaygı gereksiz enerji sarfiyatına neden olacağından futbolcunun aerobik ve anaerobik enerji metabolizmaları üzerinde önemli etkilerde bulunabilir. Bu durumdan futbolcunun dayanıklılık düzeyleri de etkilenirler. Aşırı kaygı futbolcunun, kan basıncını ve kalp dakikalık atım sayısını yükselterek erken yorulmasına neden olabilir. Optimal düzeyden yoksun bir kaygı futbolcunun arkadaşlarıyla uyumunu, yardımlaşma ve işbirliğini bozabilir. Futbol bir takım oyunudur. Futbolcuların birbirlerine uyum içinde yardımlaşarak hareket etmeleri gerekmektedir. Optimallikten uzak kaygıda, futbolcуда sinirlikler ve iletişim bozuklukları da meydana gelebilir.

Futbolcunun optimal düzeylerde kaygıya sahip olmasını etkileyecek bir çok stres faktörleri vardır. Beck, futbolcunun etkisi altında kaldığı stres kaynaklarını aşağıdaki şekilde gösterilen modelle açıklamaktadır.

¹⁷⁹ GÜMÜŞ, a.g.e., s.33

Şekil 3.14: Stres ve Futbol Oyunu



Kaynak: Erkut Konter, **Sporda Stres ve Performans**, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996, s.82

Şekilden de anlaşılacağı gibi futbolcunun etkisi altında kaldığı ve stres meydana getiren etmen bulunmaktadır. Bu faktörlerin her biri futbolcunun kaygı düzeyinin artmasında etkili olabilir. Sportif performansı futbolcunun ne kadar potansiyele sahip olduğu ile değil bu potansiyellerini amaca dönük olarak doğru bir şekilde açığa çıkarabilme yeteneği ile ilişkilidir. Bir futbolcu ne kadar yüksek motorik, teknik ve taktik yeteneklere sahip olursa olsun bunu futbol oyunu içinde ortaya çıkartamıyorsa hu hiç bir anlam ifade etmez. Bu nedenle futbolcunun performansını ortaya koyabilmesi sadece fizyolojik bir olgu olamaz. Futbolcunun potansiyellerini kullanabilmesinde onun psikolojik durumu oldukça önemlidir. Futbolcunun performansını başarıyla ortaya koymasında sahip olduğu kaygı düzeyi, bu nedenle çok önemli olmaktadır. Futbolcuların sahip olduğu kaygı düzeyleri karşılaşmanın sonucunu etkileyebilir. Özellikle profesyonel futbolda ve önemli görülen maçlarda kaygı düzeyleri performansın başarıyla sergilenmesinde önemli düzeyde rol oynamaktadır. Bir çok takımlar benzer şekillerde antrenmanlar yapmalarına ve oyuncuların benzer fiziksel ve teknik kapasitelere sahip olmalarına rağmen, bir takımı bugün oynanan maçta ne galip

getiriyor ve aynı takımla haftaya oynanan maçta ne mağlup bırakıyor ? Burada psikolojik faktörlerin önemsiz olduğu söylenebilir mi? Elbette söylenemez. Benzer fiziksel, teknik ve taktik kapasite koşullarında, futbolcuların psikolojik durumları, karşılaşmanın sonucunun belirlenmesinde, çok daha önemli olmaktadır. Futbolcuların psikolojik durumları ve ortaya koydukları performans kaygı durumlarıyla yakından ilişkilidir. Profesyonel futbolda çoğu kez finale kalan takımlar arasında çok büyük farklar bulunmamaktadır ve finale kalan her iki takımda birbirlerine üstünlük sağlayabilirler. O halde böyle durumlarda sonucun belirlenmesinde, stres ve kaygı durumlarının yönetimini iyi gerçekleştiren takım ve futbolcular diğerine üstünlük sağlayabilirler.¹⁸⁰

Başer, değişik futbol teknik direktörleri ile yaptığı görüşmeler sonucunda şu görüşleri aktarmaktadır. Helmut Schön, “benim deneyimime göre yaşlı ve deneyimli futbolcular, dış koşullar ile genç futbolculara oranla daha rahat başa çıkmaktadırlar. Ayrıca .maç deneyimlerinin çok yüksek olması nedeni ile kendilerine daha çok güvenirlir. Kişilikleri olgunlaşmıştır. Ruhsal açıdan genç futbolculara göre daha stabildirler. Bu nedenle futbol performansında önemli olan yaş değil, performansın kendisidir. Yaşlı futbolcular uzun yıllar süren yarışma etkinlikleri nedeni ile geniş deneyimlere sahiptirler. Ayrıca bunlar profesyonel futbolcu oldukları için gerekli bedensel koşullara da sahiptirler. Ben futbolda performans yaşının ileriki yıllarda daha da ileriye gideceğine inanıyorum”. Heddergott, yarışma stabilitesi zayıf ama futbol kapasitesi iyi olan futbolcular için sabırlı olunmasını öneriyor. Bu futbolcular, sıklıkla yüksek sorumluluk Duygusuna sahip, çok özeleştirici yapan insanlardır. Bu tip insanlar, Başarısızlıklarından daha çok etkilenirler. Bu futbolcuların aşırı stres durumları, ancak maç deneyimleri ve psikolojik alışkanlıklar kazanılarak yenilebilir ve futbolda yükselmeleri ancak bundan sonra gerçekleşir. Ribbeck, amatör kümelerden gelen futbolcuların, kalıcı bir yüksek performans göstermeleri için 2-3 yıl geçmesi gerektiğini düşünmektedir. Bu futbolcular, başlangıçta bir yüksek performans gösterdikten sonra, birden ani bir performans düşmesi ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Ancak iki, üç yıl profesyonel ligde oynadıktan sonra performansları istikrar kazanmaktadır. Deneyim ve yaş faktörünün futbolcunun performansı üzerinde ne gibi etkileri olacağına bir başka örnek ise genç futbolcuların takımda oturmuş daha yaşlı ve deneyimli olanlara oranla

¹⁸⁰ KONTER, a.g.e., s.82-83

kendini kanıtlamak için fazladan baskılarla karşılaşacağıdır. Bazen genç futbolculara toy, küçük çocuk gibi sözlerle hitap edilerek onların duygusal olarak olumsuz etkilenmelerine neden olunmaktadır.¹⁸¹

Özelikle profesyonel futbolda maçın sonucuna çok önem verilir. Bunun nedeni kazanmanın futbolcular için başarıya, kaybetmenin ise, başarısızlığa eşit tutulma eğilimidir. Bu şekilde bir görüşün kazanılmasında, spor ortamları dahil olmak üzere toplumsal değer yargıları önemli olmaktadır. Bu nedenle maç veya karşılaşma ortamları futbolcular için kaygı verici bir ortam niteliği taşımaktadır. Çünkü sporcular öz-saygılarını başarıyla eş tutma eğilimi gösterirler. Kazanmak demek, becerikli olmak, başarılı olmak ve dolayısıyla kendini değerli hissetmek, buna karşılık kaybetmek ise, beceriksiz olmak, başarısız olmak ve kendini değersiz hissetmek olarak algılanabilmektedir.¹⁸²

¹⁸¹ BAŞER, a.g.e., s.65

¹⁸² KONTER, 1996, a.g.e., s.85



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
MATERYAL VE METOT

4.1 YÖNTEM

4.1.1 Çalışmanın Evreni ve Örnekleme

Bu bölümde araştırma grubu, veri toplama teknikleri, araştırma tekniği ve uygulanan istatistik yöntem hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın evrenini Türkiye Profesyonel Futbol Liginde Mücadele eden 4231 profesyonel futbolcu oluşturmuştur. Evreni oluşturan futbolcuların tamamının 2003 – 2004 futbol sezonunda lisansları tescil edilmiştir.

Tablo 4.1: Profesyonel Futbolcu Sayısı

LİG	KULÜP SAYISI	FUTBOLCU SAYISI
T.PROF. BİRİNCİ SÜPER LİGİ	18	570
T.PROF. İKİNCİ LİGİ A KATEGORİSİ	18	504
T.PROF. İKİNCİ LİGİ B KATEGORİSİ	50	1405
T.PROF. ÜÇÜNCÜ LİGİ	68	1752
TOPLAM	154	4231

Kaynak: Türkiye Futbol Federasyonu, Futbol Dergisi, Ocak, 2004.

Araştırma grubunu ise toplam 11 Profesyonel futbol takımından toplam 201 profesyonel futbolcu oluşturmuştur. Örneklem grubunu oluşturan oyuncuların sayısı, oynadıkları takımlar ile kategoriler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 4.2 Örneklem Grubunu Oluşturan Takımlar ve Oyuncuların Sayısı

	TAKIM	LİG	FUTBOLCU SAYISI
1.	Trabzonspor	BİRİNCİ SÜPER LİG	17
2.	Denizlispor	BİRİNCİ SÜPER LİG	16
3.	Malatyaspor	BİRİNCİ SÜPER LİG	15
4.	Çaykur Rizespor	BİRİNCİ SÜPER LİG	15
5.	Yalovaspor	İKİNCİ LİG B KATEGORİSİ	21
6.	Eskişehirspor	İKİNCİ LİGİ B KATEGORİSİ	22
7.	M.Kemalpaşa	İKİNCİ LİGİ B KATEGORİSİ	23
8.	Eskispor	ÜÇÜNCÜ LİG	20
9.	Kütahyaspor	ÜÇÜNCÜ LİG	22
10.	Afyonspor	ÜÇÜNCÜ LİG	13
11.	Eskişehir Şekerspor	ÜÇÜNCÜ LİG	17
	Toplam		201

4.1.2 Araştırmanın Tekniği

Araştırmanın yürütülmesinde birincil kaynak araştırmaları arasında yer alan anket yöntemi kullanılmıştır. Anket yöntemi ekonomik oluşu, uygulanabilirliği, dağınık ve büyük kitlelerden kısa zamanda bilgi toplama imkanı sağlaması nedeniyle bu çalışmada araştırma yöntemi olarak tercih edilmiştir. Ayrıca anket yönteminde sorular tüm deneklere aynı şekilde iletildiğinden çalışmanın güvenilirliğini de arttırmaktadır. Bu araştırma için düzenlenen ankette futbolcuların kişisel özellikleri ile ilgili 8 soru, müsabaka öncesinde kaygı durumunu etkileyen faktörler ile ilgili 12 soru, müsabaka esnasında durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörler ile ilgili 12 soru ve müsabaka sonrası durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerle ilgili 1 soru yöneltilmiştir. Anket formu Ek-1'de sunulmuştur.

4.1.3 Genel Protokol

Türkiye Futbol Federasyonunun belirttiği toplam 4231 profesyonel sporcunun yer aldığı 154 kulübün, 13 tanesine ulaşılarak anketin doldurulması sağlanmıştır. Bu kulüplerden Trabzonspor, Malatyaspor, Çaykur Rizespor, Denizlispor, M.Kemalpaşaspor, Mersin İdman Yurdu, Denizli Belediyespor, Yalovaspor ve Afyonspor takımlarına anketler posta yoluyla iletilirken, Kütahyaspor, Eskişpor, Eskişehirspor ve Eskişehir Şekerspor takımlarına elden verilmiştir. Bu aşamada gönderilen anketlerin tümü cevaplandırılmış olup Mersin İdman Yurdu takımından gelen anketlerin gelişi güzel doldurulması ve Denizli Belediyespor takımının da istenilen sürenin daha sonrasında anketleri göndermesi sebebi ile bu iki takımda yer alan toplam 35 oyuncunun anket formları çalışma dışı bırakılmıştır. Anket formlarının doldurulması ve geri dönüşümü toplam 3 ayda tamamlanmıştır.

4.1.4 Verilerin Toplanması ve Uygulanan Teknikler

2004 yılının şubat-mart-nisan aylarında anket yöntemi uygulanarak derlenen veriler daha sonra Ms Excel tablolama paket programında istatistik işlem için düzenlenmiştir. Anket formu genelde iki bölümden oluşturulmuş olup, ilk bölümde profesyonel futbolcuların kişisel özellikleri sınıflandırılmış maddelerle belirlenirken, ikinci bölümde müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörler, müsabaka esnasında durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktör ve müsabaka sonrası

durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi amacı ile 5’li likert ölçeği kullanılmıştır. Anket yöntemi kullanılarak derlenen veriler daha sonra istatistiksel tablolama programında düzenlenmiştir.

Örneklem grubunun ölçeğe vermiş olduğu cevaplardan kişisel bilgileri oluşturan kısmı, frekans ve yüzde değerleri alınarak bulgular bölümünde tablo halinde sunulmuştur. İkinci bölümde yer alan sorulara verilen cevaplar da 5 likert ölçeği tekniği kullanılarak aşağıdaki önem derecesi benimsenmiştir.

Ağırlık	Seçenek	Ağırlık Sınırı
1	Hiç	1.00 – 1.49
2	Az	1.50 – 2.49
3	Orta	2.50 – 3.49
4	Çok	3.50 – 4.49
5	Çok Fazla	4.50 – 5.00

4.1.5 Anketin Geçerlik ve Güvenilirliği

Profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörleri değerlendirmeyi amaçlayarak geliştirilen D.K.D.Ö 28 sorudan oluşmaktadır. Araştırma kapsamında bu ölçek uygulandıktan sonra testin puanlama anahtarı göre değerlendirilmiştir. Testin güvenilirlik çalışması 201’ye kişiye ilişkin test sonuçlarına dayalı olarak yapılmıştır.

Güvenirlik çalışmasının ilk aşamasında her bir sorunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri bulunmuştur. Elde edilen bulgular tablo 4.1.’de gösterilmiştir.

Tablo 4.3: Durumluk Kaygı Düzeyi Ölçeği İçin Soruların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	s	Ort	ss	n
1.	S9	1,5323	,6857	201
2.	S10	1,5124	,7288	201
3.	S11	1,1592	,4738	201
4.	S12	2,3483	,9529	201
5.	S13	1,7214	,8955	201
6.	S14	2,0995	1,0583	201
7.	S15	1,9900	1,3416	201
8.	S16	2,2388	1,1673	201
9.	S17	2,4876	1,2211	201
10.	S18	2,0945	1,2353	201
11.	S19	3,1393	1,3894	201
12.	S20	3,7562	1,2551	201
13.	S21	2,1045	1,1198	201
14.	S22	1,9254	1,2488	201
15.	S23	2,8408	1,2627	201
16.	S24	2,4080	1,2136	201
17.	S25	2,6965	1,1412	201
18.	S26	2,3881	1,1911	201
19.	S27	2,6468	1,2883	201
20.	S28	3,3433	1,0801	201
21.	S29	2,9453	1,2133	201
22.	S30	2,8856	1,2049	201
23.	S31	2,2189	1,2091	201
24.	S32	2,1841	1,1580	201
25.	S33	3,0299	1,2685	201
26.	S34	2,9353	1,2128	201
27.	S35	2,5373	1,3341	201
28.	S36	3,5274	1,1621	201

Güvenirlilik çalışmalarının devamında güvenirliliğin sınamak amacıyla iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayılarının hesaplanmasında iki ayrı yöntem kullanılmıştır.

İlk olarak testin iki yarıya ayrılmasına dayalı Guttman ve Spearman-Brown tekniği kullanılmış, ikinci olarak ise her bir sorunun varyansına dayalı Cronbach Alpha tekniği ile iç tutarlılık katsayısı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar tablo 4.1:'de sunulmuştur.

Tablo 4. 4: Durumluk Kaygı Düzeyi Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r	p
Cronbach Alpha	201	,9161	p<0,01
Spearman-Brown		,8828	p<0,01
Guttman		,9421	p<0,01

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha 0,91, Spearman-Brown 0,88, Guttman 0,94 düzeyinde tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlar testin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

İç tutarlılık katsayılarının hesaplanmasından sonra madde analizi işlemleri yapılmıştır. Madde analizi işlemlerinden her bir sorunun değerini toplamdan çıkarttıktan sonra geri kalan değer ile test toplamı arasındaki ilişkinin hesaplanmasına dayalı Item Total tekniğinde en az istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlı sonuç vermesi beklenmiştir.

Tablo 4. 5: DKDÖ İtem Total Tekniği Madde Analizi Sonuçları

Değişken	HİÇ		AZ		ORTA		ÇOK		ÇOKFAZLA	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Uyuşma, Bacaklarda Halsizlik, Terleme, Baş Dönmesi	112	55.7	74	36.8	13	5.5	1	0.5	1	0.5
Kontrolü Kaybetme, Sinirlilik, Dehşete ve Korkuya Kap.	120	59.7	63	31.3	16	8	0	0	2	1
Kalp Çarpıntısı, Baygınlık, Titreklilik, Nefes Almada Güçlük.	175	87.1	22	10.9	3	1.5	0	0	1	0.5
Hakem Yönetimi	39	19.4	79	39.3	60	29.9	20	10.0	3	1.5
Müsabakanın Saati	103	51.2	63	31.3	24	11.9	10	5.0	1	0.5
Arkadaş veya Aile ile Olumsuz Olay	71	35.3	68	33.8	36	17.9	23	11.4	3	1.5
Müsabakayı Kendi Sahasında Oynanması	108	53.7	41	20.4	17	8.5	16	8.0	19	9.5
Müsabakanın Deplasmanda Oynanması	67	33.3	61	30.3	40	19.9	24	11.9	9	4.5
Yapılan Antrenmanların Yetersiz Olması Düşüncesi	56	27.9	48	23.9	51	25.4	35	17.4	11	5.5
Puan Sıralamasında Üst Sıradaki Bir Takımla Mücadele Etme	87	43.3	50	24.9	37	18.4	12	6.0	15	7.5
Şampiyonluk İçin Mücadele Etme	33	16.4	39	19.4	39	19.4	47	23.4	43	21.4
Küme Düşmemek İçin Mücadele Etme	12	6.0	28	13.9	32	15.9	54	26.9	75	37.3
Maç İle İlgili Olarak Medyada Yer Alan Haberler	84	41.8	40	19.9	53	26.4	20	10.0	4	2.0
Sürekli Giydiğiniz Formanın Değişmesi	106	52.7	43	21.4	22	10.9	16	8.0	14	7.0
Antrenörün Tutum ve Davranışları	32	15.9	57	28.4	48	23.9	39	19.4	25	12.4
Yöneticilerin Tutum ve Davranışları	60	29.9	52	25.9	46	22.9	33	16.4	10	5.0
Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışları	28	13.9	69	34.3	57	28.4	30	14.9	17	8.5
Seyircinin Tutum ve Davranışları	55	27.4	63	31.3	46	22.9	24	11.9	13	6.5
Maddi Kayba Uğrama Düşüncesi	45	22.4	59	29.4	39	19.4	38	18.9	20	10.0
Sahanın Zemini	10	5.0	36	17.9	58	28.9	69	34.3	28	13.9
Önceden Geçirilen Bir Sakatlığın Tekrarlaması	25	12.4	53	26.4	56	27.9	42	20.9	25	12.4
Kötü Performans Sergileme Düşüncesi	28	13.9	55	27.4	49	24.4	50	24.9	19	9.5
Medya Tarafından Eleştirilme Düşüncesi	73	36.3	55	27.4	41	20.4	20	10.0	12	6.0
Takım Arkadaşlarınız Tarafından Eleştirilme Düşüncesi	73	36.3	58	28.9	36	17.9	28	13.9	6	3.0
Müsabakadaki Performansın Transferinizi Etkileyeceği Düşüncesi	27	13.4	49	24.4	44	21.9	53	26.4	28	13.9
Yedek Kalma Düşüncesi	32	15.9	39	19.4	59	29.4	52	25.9	19	9.5
Müsabaka Sırasında Sakatlanma Düşüncesi	62	30.8	39	19.4	51	25.4	28	13.9	21	10.4
Takımınızın Puan Sıralamasındaki Yerinin Değişmesi	8	4.0	36	17.9	49	24.4	58	28.9	50	24.9

Tablo 4.3'ün incelenmesinden anlaşılacağı gibi ölçeğin 28 sorusunun tümünde anlamlı sonuç elde edilmiştir. Bu nedenle tüm soruların DKDÖ ölçeğinde kalmasına karar verilmiştir. Ölçekte iptal edilecek soru bulunmamaktadır. Güvenirlilik işlemlerinden sonra kişisel bilgiler ile DKDÖ ölçeği sorularının frekans ve yüzde dağılımları takımlara ve sporculara göre tablollaştırılarak açıklanmıştır.

4.1.6 Verilerin Değerlendirilmesi ve İstatistik İşlemler

Bilimsel araştırmalarda uygun istatistik testin belirlenmesinde grup sayısı, değişken sayısı ve seviyesi, veri türü (parametrik ve non-parametrik) ilişki veya farklılık gibi faktörler etkili olmaktadır.

Bu çalışmada profesyonel futbolcuların, kişisel özellikleri, müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerine etkileyen faktörler, müsabaka esnasında durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi ve müsabaka sonrasında durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi ile ilgili sorularla nominal veriler olarak (non-parametrik) derlenmiştir. Ms Excel paket programında derlenen veriler istatistik işlem için Ms Windows ortamında SPSS paket programına aktarılmıştır. Güvenirlilik testinden sonra, beklenen değeri 5'den küçük olan göze sayısı toplam göze sayısının %20'den fazla olduğundan Person Ki-kare (Chi-Square) test istatistiği kullanılamamıştır. Bunun yerine Monte-Carlo simülasyonu kullanılarak, Exact Ki-kare (Chi-Square) testi kullanılmıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM
BULGULAR

5.1 ANKETÖRLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ

Tablo 5.1: Takımlara Futbolcuların Göre Yaşları

		YAŞ					Toplam	
		18 ALTI YAS	19-23 YAS	24-28 YAS	29-33 YAS	34 USTU YAS		
TAKIMLAR	Trabzonspor	f	0	5	10	2	0	17
		%	,0%	29,4%	58,8%	11,8%	,0%	100,0%
	Denizlispor	f	0	5	9	2	0	16
		%	,0%	31,3%	56,3%	12,5%	,0%	100,0%
	Malatyaspor	f	1	3	9	2	0	15
		%	6,7%	20,0%	60,0%	13,3%	,0%	100,0%
	Çaykur Rizespor	f	0	4	11	0	0	15
		%	,0%	26,7%	73,3%	,0%	,0%	100,0%
	Yalovaspor	f	0	10	10	1	0	21
		%	,0%	47,6%	47,6%	4,8%	,0%	100,0%
	Eskişehirspor	f	3	6	10	3	0	22
		%	13,6%	27,3%	45,5%	13,6%	,0%	100,0%
	M.Kemalpaşa	f	4	9	6	4	0	23
		%	17,4%	39,1%	26,1%	17,4%	,0%	100,0%
Eskispor	f	3	6	8	3	0	20	
	%	15,0%	30,0%	40,0%	15,0%	,0%	100,0%	
Kütahyaspor	f	0	11	7	3	1	22	
	%	,0%	50,0%	31,8%	13,6%	4,5%	100,0%	
Afyonspor	f	0	6	6	1	0	13	
	%	,0%	46,2%	46,2%	7,7%	,0%	100,0%	
E. Şekerspor	f	1	10	4	1	1	17	
	%	5,9%	58,8%	23,5%	5,9%	5,9%	100,0%	
Toplam	f	12	75	90	22	2	201	
	%	6,0%	37,3%	44,8%	10,9%	1,0%	100,0%	

Tabloda görüldüğü üzere yaş değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılım incelendiğinde en yüksek dağılım 24-28 yaş grubunda (90 - %44.8) en düşük dağılım 34 ve üzeri yaş (2 - %1) grubunda bulunmuştur.

Tablo 5.2: Futbolcuların Eğitim Düzeyi

		EĞİTİM						Toplam	
		ILKOKUL	ORTAOKUL	LİSE	M_YUKSEK	FAKULTE	MASTER		
TAKIMLAR	Trabzonspor	f	0	3	11	3	0	0	17
		%	,0%	17,6%	64,7%	17,6%	,0%	,0%	100,0%
	Denizlispor	f	0	0	12	0	4	0	16
		%	,0%	,0%	75,0%	,0%	25,0%	,0%	100,0%
	Malatyaspor	f	0	1	13	0	1	0	15
		%	,0%	6,7%	86,7%	,0%	6,7%	,0%	100,0%
	Çaykur Rizespor	f	0	0	12	0	3	0	15
		%	,0%	,0%	80,0%	,0%	20,0%	,0%	100,0%
	Yalovaspor	f	0	1	14	3	3	0	21
		%	,0%	4,8%	66,7%	14,3%	14,3%	,0%	100,0%
	Eskişehirspor	f	0	1	14	1	5	1	22
		%	,0%	4,5%	63,6%	4,5%	22,7%	4,5%	100,0%
	M.Kemalpaşa	f	0	4	18	1	0	0	23
		%	,0%	17,4%	78,3%	4,3%	,0%	,0%	100,0%
	Eskispor	f	0	1	10	3	6	0	20
		%	,0%	5,0%	50,0%	15,0%	30,0%	,0%	100,0%
Kütahyaspor	f	0	2	9	2	9	0	22	
	%	,0%	9,1%	40,9%	9,1%	40,9%	,0%	100,0%	
Afyonspor	f	0	0	8	2	3	0	13	
	%	,0%	,0%	61,5%	15,4%	23,1%	,0%	100,0%	
E. Şekerspor	f	1	0	11	1	4	0	17	
	%	5,9%	,0%	64,7%	5,9%	23,5%	,0%	100,0%	
Toplam	f	1	13	132	16	38	1	201	
	%	,5%	6,5%	65,7%	8,0%	18,9%	,5%	100,0%	

Eğitim değişkeni göre, futbolcuların en yüksek frekans ve yüzdelik dağılımının lise mezunlarından oluştuğu (132 - %65.7) bunun ile birlikte meslek yüksekokulu, fakülte ve yüksek lisans öğrenimini tamamlayanlarında %27.4'lük (55) bir dilimi oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 5.3: Futbolcuların Medeni Durumları

		MEDENİ DURUM				Toplam	
		0	EVLI	BEKAR	DUL		
TAKIMLAR	Trabzonspor	f	0	10	7	0	17
		%	,0%	58,8%	41,2%	,0%	100,0%
	Denizlispor	f	0	3	13	0	16
		%	,0%	18,8%	81,3%	,0%	100,0%
	Malatyaspor	f	1	7	7	0	15
		%	6,7%	46,7%	46,7%	,0%	100,0%
	Çaykur Rizespor	f	0	2	13	0	15
		%	,0%	13,3%	86,7%	,0%	100,0%
	Yalovaspor	f	0	3	18	0	21
		%	,0%	14,3%	85,7%	,0%	100,0%
	Eskişehirspor	f	0	10	12	0	22
		%	,0%	45,5%	54,5%	,0%	100,0%
	M.Kemalpaşa	f	0	4	19	0	23
		%	,0%	17,4%	82,6%	,0%	100,0%
	Eskispor	f	0	4	15	1	20
		%	,0%	20,0%	75,0%	5,0%	100,0%
	Kütahyaspor	f	0	5	17	0	22
		%	,0%	22,7%	77,3%	,0%	100,0%
	Afyonspor	f	0	2	11	0	13
		%	,0%	15,4%	84,6%	,0%	100,0%
E. Şekerspor	f	0	0	16	1	17	
	%	,0%	,0%	94,1%	5,9%	100,0%	
Toplam	f	1	50	148	2	201	
	%	,5%	24,9%	73,6%	1,0%	100,0%	

Futbolcuların medeni durumları incelendiğinde bekar oyuncular %74.1 (148), evli oyuncular %24 (50) ve dul oyuncular %1 (2) şeklinde bir dağılım göstermişlerdir. Bekar oyuncuların sayısının fazla olması kulüplerin oyuncularının sosyal yaşamlarına daha fazla dikkat etmeleri hususunda önem göstermektedir.

Tablo 5.4: Futbola Başlama Yaşı

		Futbola Başlama Yaşı					Toplam	
		7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE ÜSTÜ		
TAKIMLAR	Trabzonspor	f	1	3	12	1	0	17
		%	5,9%	17,6%	70,6%	5,9%	,0%	100,0%
	Denizlispor	f	0	2	10	4	0	16
		%	,0%	12,5%	62,5%	25,0%	,0%	100,0%
	Malatyaspor	f	3	4	5	3	0	15
		%	20,0%	26,7%	33,3%	20,0%	,0%	100,0%
	Çaykur Rizespor	f	0	4	7	4	0	15
		%	,0%	26,7%	46,7%	26,7%	,0%	100,0%
	Yalovaspor	f	2	11	6	2	0	21
		%	9,5%	52,4%	28,6%	9,5%	,0%	100,0%
	Eskişehirspor	f	3	11	5	3	0	22
		%	13,6%	50,0%	22,7%	13,6%	,0%	100,0%
	M.Kemalpaşa	f	0	13	10	0	0	23
		%	,0%	56,5%	43,5%	,0%	,0%	100,0%
	Eskispor	f	3	7	10	0	0	20
		%	15,0%	35,0%	50,0%	,0%	,0%	100,0%
Kütahyaspor	f	0	6	13	3	0	22	
	%	,0%	27,3%	59,1%	13,6%	,0%	100,0%	
Afyonspor	f	1	6	3	3	0	13	
	%	7,7%	46,2%	23,1%	23,1%	,0%	100,0%	
E. Şekerspor	f	1	9	4	1	2	17	
	%	5,9%	52,9%	23,5%	5,9%	11,8%	100,0%	
Toplam	f	14	76	85	24	2	201	
	%	7,0%	37,8%	42,3%	11,9%	1,0%	100,0%	

Çalışmamıza katılan profesyonel futbolcuların, futbola başlama yaşları tablo 9'dan incelendiğinde en fazla 11-13 yaş grubunda (%42.3 – 85) futbol oynamaya başladıkları, en az 17 ve üzere yaşlarda (%1 – 2) futbola başladıkları şeklinde bir dağılım göstermiştir. Ülkemizde futbolda lisans çıkarma yaşının 10 olduğunu düşünürsek futbolcuların daha erken yaşlarda alt yapı eğitimine başlamaları önem arz etmektedir.

Tablo 5.5: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılı

			PROFESYONEL FUTBOL OYNAMAMA YILI					Toplam
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 YIL VE ÜZERİ	
TAKIMLAR	Trabzonspor	f	1	8	3	5	0	17
		%	5,9%	47,1%	17,6%	29,4%	,0%	100,0%
	Denizlispor	f	3	1	6	4	2	16
		%	18,8%	6,3%	37,5%	25,0%	12,5%	100,0%
	Malatyaspor	f	1	2	4	4	4	15
		%	6,7%	13,3%	26,7%	26,7%	26,7%	100,0%
	Çaykur Rizespor	f	2	2	5	5	1	15
		%	13,3%	13,3%	33,3%	33,3%	6,7%	100,0%
	Yalovaspor	f	0	9	8	2	2	21
		%	,0%	42,9%	38,1%	9,5%	9,5%	100,0%
	Eskişehirspor	f	5	2	4	6	5	22
		%	22,7%	9,1%	18,2%	27,3%	22,7%	100,0%
	M.Kemalpaşa	f	4	10	5	2	2	23
		%	17,4%	43,5%	21,7%	8,7%	8,7%	100,0%
	Eskispor	f	3	6	7	2	2	20
		%	15,0%	30,0%	35,0%	10,0%	10,0%	100,0%
	Kütahyaspor	f	3	9	5	1	4	22
		%	13,6%	40,9%	22,7%	4,5%	18,2%	100,0%
	Afyonspor	f	4	2	4	2	1	13
		%	30,8%	15,4%	30,8%	15,4%	7,7%	100,0%
E. Şekerspor	f	2	9	3	1	2	17	
	%	11,8%	52,9%	17,6%	5,9%	11,8%	100,0%	
Toplam	f	28	60	54	34	25	201	
	%	13,9%	29,9%	26,9%	16,9%	12,4%	100,0%	

Tablo incelendiğinde futbolcuların %29.9'un (60) 2-4 yıl arasında, %26.9'un (54) 5-7 yıl arasında, %16.9'un (34) 8-10 yıl arasında, %13.9'un (28) 1 yıl ve daha süre ve %12.4'ün (25) 11 yıl ve daha fazla süre profesyonel olarak futbol oynadıkları şeklindedir.

Tablo 5.6: Futbolcuların Aylık Gelir Dağılımı

		A. GELİR					Toplam	
		300-600 MİLYON	600-900 MİLYON	900-1200 MİLYON	1.2-1.5 MİLYAR	1.5 MİLYAR VE USTU		
TAKIMLAR	Trabzonspor	f	0	0	1	0	16	17
		%	,0%	,0%	5,9%	,0%	94,1%	100,0%
	Denizlispor	f	3	0	0	0	13	16
		%	18,8%	,0%	,0%	,0%	81,3%	100,0%
	Malatyaspor	f	1	0	0	0	14	15
		%	6,7%	,0%	,0%	,0%	93,3%	100,0%
	Çaykur Rizespor	f	2	0	0	0	13	15
		%	13,3%	,0%	,0%	,0%	86,7%	100,0%
	Yalovaspor	f	3	4	5	4	5	21
		%	14,3%	19,0%	23,8%	19,0%	23,8%	100,0%
	Eskişehirspor	f	10	3	1	4	4	22
		%	45,5%	13,6%	4,5%	18,2%	18,2%	100,0%
	M.Kemalpaşa	f	1	8	6	5	3	23
		%	4,3%	34,8%	26,1%	21,7%	13,0%	100,0%
	Eskispor	f	12	8	0	0	0	20
		%	60,0%	40,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Kütahyaspor	f	11	6	2	1	2	22
		%	50,0%	27,3%	9,1%	4,5%	9,1%	100,0%
	Afyonspor	f	8	3	2	0	0	13
		%	61,5%	23,1%	15,4%	,0%	,0%	100,0%
E. Şekerspor	f	6	7	1	1	2	17	
	%	35,3%	41,2%	5,9%	5,9%	11,8%	100,0%	
Toplam	f	57	39	18	15	72	201	
	%	28,4%	19,4%	9,0%	7,5%	35,8%	100,0%	

Çalışmaya katılan profesyonel futbolcuların aylık gelir düzeylerinin dağılımına bakıldığında 1.5 milyar ve üzerinde aylık gelire sahip (%35.8 – 72) futbolcuların en yüksek dağılıma, 1.2 ve 1.5 arasında aylık gelire sahip futbolcuların en düşük dağılıma sahip oldukları görülmektedir. Süperlig'de mücadele eden takımların futbolcularının aylık gelirlerinin 3. ligde oynayan futbolculara oranla daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 5.7: Aynı Kulüpte Oynama Yılı

		Aynı Kulüpte Oynama Yılı					Total	
		1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 YIL VE USTU		
TAKIMLAR	Trabzonspor	f	3	13	1	0	0	17
		%	17,6%	76,5%	5,9%	,0%	,0%	100,0%
	Denizlispor	f	2	9	4	1	0	16
		%	12,5%	56,3%	25,0%	6,3%	,0%	100,0%
	Malatyaspor	f	9	6	0	0	0	15
		%	60,0%	40,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	Çaykur Rizespor	f	2	10	3	0	0	15
		%	13,3%	66,7%	20,0%	,0%	,0%	100,0%
	Yalovaspor	f	6	10	2	0	3	21
		%	28,6%	47,6%	9,5%	,0%	14,3%	100,0%
	Eskişehirspor	f	16	4	0	2	0	22
		%	72,7%	18,2%	,0%	9,1%	,0%	100,0%
	M.Kemalpaşa	f	11	9	2	1	0	23
		%	47,8%	39,1%	8,7%	4,3%	,0%	100,0%
	Eskispor	f	10	8	1	1	0	20
		%	50,0%	40,0%	5,0%	5,0%	,0%	100,0%
Kütahyaspor	f	9	13	0	0	0	22	
	%	40,9%	59,1%	,0%	,0%	,0%	100,0%	
Afyonspor	f	8	3	1	0	1	13	
	%	61,5%	23,1%	7,7%	,0%	7,7%	100,0%	
E. Şekerspor	f	10	5	1	1	0	17	
	%	58,8%	29,4%	5,9%	5,9%	,0%	100,0%	
Toplam	f	86	90	15	6	4	201	
	%	42,8%	44,8%	7,5%	3,0%	2,0%	100,0%	

Tabloda görüldüğü gibi futbolcuların %44.8'i (90) 2-4 yıl, %42.8'i (86) 1 ve daha az yıl, %7.5'i (15) 5-7 yıl, %3'ü (6) 8-10 yıl ve %2'si (4) 11 ve daha fazla süredir buldukları kulüpte futbol oynadıkları görülmüştür. Futbolcuların %42.8'nin 1 ve daha az yıl buldukları kulüpte yer almaları takımların kadrolarının yarıya yakınının yeni oyunculardan oluştuğunu göstermiştir.

Tablo 5.8: Futbol Dışında Herhangi Bir İş ile Uğraşma Durumu

		Futbol Dışında Bir İşle Uğraşıyor musunuz			Toplam	
		Evet	Hayır	Kısmen		
TAKIMLAR	Trabzonspor	f	0	14	3	17
		%	,0%	82,4%	17,6%	100,0%
	Denizlispor	f	2	11	3	16
		%	12,5%	68,8%	18,8%	100,0%
	Malatyaspor	f	0	14	1	15
		%	,0%	93,3%	6,7%	100,0%
	Çaykur Rizespor	f	1	11	3	15
		%	6,7%	73,3%	20,0%	100,0%
	Yalovaspor	f	1	17	3	21
		%	4,8%	81,0%	14,3%	100,0%
	Eskişehirspor	f	1	20	1	22
		%	4,5%	90,9%	4,5%	100,0%
	M.Kemalpaşa	f	1	22	0	23
		%	4,3%	95,7%	,0%	100,0%
	Eskispor	f	4	9	7	20
		%	20,0%	45,0%	35,0%	100,0%
	Kütahyaspor	f	0	20	2	22
		%	,0%	90,9%	9,1%	100,0%
	Afyonspor	f	2	6	5	13
		%	15,4%	46,2%	38,5%	100,0%
E. Şekerspor	f	3	11	3	17	
	%	17,6%	64,7%	17,6%	100,0%	
Toplam	f	15	155	31	201	
	%	7,5%	77,1%	15,4%	100,0%	

Tablo 11 incelendiğinde en yüksek frekans ve yüzdellik dağılımı gösteren başka bir işle uğraşma değişkeni içerisinde yer alan hayır (%77.1 – 155) bölümüdür. Futbol ile birlikte başka bir iş ile uğraşanların oranı %7.5 (15), kısmen uğraşanların oranı %15.4 (31) olarak görülmüştür. Çalışmaya katılan oyuncuların dağılımına bakıldığında önemli bir bölümünün mesleki anlamda sadece ile uğraştıkları görülmektedir.

5.2 YAŞA BAĞLI OLARAK FUTBOLCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tablo 5.9: Yaşa Bağlı Olarak Antrenörün Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi

			YAŞ					Toplam
			18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ	
Antrenörün Tutum ve Davranışları	HİÇ	f	2	13	10	7	0	32
		%	1.0%	6.5%	5.0%	3.5%	.0%	15.9%
	AZ	f	2	18	35	2	0	57
		%	1.0%	9.0%	17.4%	1.0%	.0%	28.4%
	ORTA	f	1	18	23	5	1	48
		%	.5%	9.0%	11.4%	2.5%	.5%	23.9%
	ÇOK	f	7	12	15	5	0	39
		%	3.5%	6.0%	7.5%	2.5%	.0%	19.4%
	ÇOK FAZLA	f	0	14	7	3	1	25
		%	.0%	7.0%	3.5%	1.5%	.5%	12.4%
Toplam		f	12	75	90	22	2	201
		%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları antrenörün tutum ve davranışları ile futbolcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p=0.005<0.01$) Tabloya bakıldığında 18 yaş ve altı futbolcular en çok antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeylerinin çok (%3.5) etkilediğini belirtirken, 19-23 ve 24-28 yaş grubundaki futbolcular antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeylerine etkisinin az olduğunu belirtmişlerdir. 29 – 33 yaş grubundaki futbolcular, en çok antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeylerini hiç etkilemediğini belirtmişlerdir. Futbolcuların yaşlarının arttıkça antrenörün tutum ve davranışlarından kaygılanma düzeyinin anlamlı bir şekilde düştüğü tespit edilmiştir.

Tablo 5.10: Yaşa Bağlı Olarak Müsabaka Öncesinde Aile veya Arkadaşları İle Arasında Geçen Olumsuz Bir Olayın Kaygı Düzeyine Etkisi

			YAŞ					Toplam	
			18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ		
Arkadaş veya Aile ile Arasında Geçen Olumsuz Bir Olay	HİÇ	f	2	28	33	8	0	71	
		%	1.0%	13.9%	16.4%	4.0%	.0%	35.3%	
	AZ	f	3	24	35	6	0	68	
		%	1.5%	11.9%	17.4%	3.0%	.0%	33.8%	
	ORTA	f	4	15	15	1	1	36	
		%	2.0%	7.5%	7.5%	.5%	.5%	17.9%	
	ÇOK	f	3	7	6	7	0	23	
		%	1.5%	3.5%	3.0%	3.5%	.0%	11.4%	
	ÇOK FAZLA	f	0	1	1	0	1	3	
		%	.0%	.5%	.5%	.0%	.5%	1.5%	
	Toplam		f	12	75	90	22	2	201
			%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak müsabaka öncesinde aile veya arkadaşları ile arasında geçen olumsuz bir olayın kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre futbolcular müsabaka öncesinde aile veya arkadaşları ile aralarında geçen olumsuz bir olaydan dolayı anlamlı olarak, 17.4 (24-28 yaş) düzeyinde az da olsa kaygı duyduklarını belirtmişlerdir. ($p=0.002<0.01$) Futbolcuların yaşlarına bakıldığında orta yaş olarak değerlendirilen (24-28) sporcuların çevresi ve ailesi ile arasında geçen ilişkilerden daha genç ve daha tecrübeli sporculara oranla daha az düzeyde etkilendikleri görülmektedir.

Tablo 5.11: Yaşa Bağlı Olarak Hakem Yönetiminden Kaygılanma Düzeyi

		YAŞ					Toplam	
		18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ		
Hakem Yönetimi	HİÇ	f	2	17	16	3	1	39
		%	1.0%	8.5%	8.0%	1.5%	.5%	19.4%
	AZ	f	5	28	37	9	0	79
		%	2.5%	13.9%	18.4%	4.5%	.0%	39.3%
	ORTA	f	2	20	29	9	0	60
		%	1.0%	10.0%	14.4%	4.5%	.0%	29.9%
	ÇOK	f	3	10	7	0	0	20
		%	1.5%	5.0%	3.5%	.0%	.0%	10.0%
	ÇOK FAZLA	f	0	0	1	1	1	3
		%	.0%	.0%	.5%	.5%	.5%	1.5%
Toplam		f	12	75	90	22	2	201
		%	.0%	7.3%	4.8%	0.9%	.0%	00.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak hakem yönetiminden kaygı duyma derecelerinde ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları hakem yönetimi ile futbolcuların (%39.3) yaşları arasında anlamlı bir şekilde az düzeyde kaygı duyduklarını gösterdi. ($p=0.01<0.05$) Tablodan da görüldüğü üzere genç (18 ve altı) ve tecrübeli futbolcuların hakem yönetimi konusunda fazla kaygı duymadıkları gözlenirken 24-28 (18.4)yaş grubundaki futbolcuların az düzeyde hakem yönetiminde kaygılandıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 5.12: Yaşa Bağlı Olarak Müsabakada Kötü Performans Sergileme Düşüncesinin Kaygıya Etkisi

		YAŞ					Toplam	
		18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ		
Kötü Performans Sergileme Düşüncesi	HİÇ	f	1	9	16	2	0	28
		%	.5%	4.5%	8.0%	1.0%	.0%	13.9%
	AZ	f	3	15	29	7	1	55
		%	1.5%	7.5%	14.4%	3.5%	.5%	27.4%
	ORTA	f	1	18	23	6	1	49
		%	.5%	9.0%	11.4%	3.0%	.5%	24.4%
	ÇOK	f	5	23	17	5	0	50
		%	2.5%	11.4%	8.5%	2.5%	.0%	24.9%
	ÇOK FAZLA	f	2	10	5	2	0	19
		%	1.0%	5.0%	2.5%	1.0%	.0%	9.5%
Toplam		f	12	75	90	22	2	201
		%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak müsabakada kötü performans sergileme düşüncesinin kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların yaşları ile müsabakada kötü performans sergileme düşüncesinin kaygı düzeylerine etkisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($p=0.56>0.05$)

Tablo 5.13: Yaşa Bağlı Olarak Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmenin Kaygıya Düzeyine Etkisi

			YAŞ					Toplam
			18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ	
Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmek	Hiç	f	0	4	6	2	0	12
		%	.0%	2.0%	3.0%	1.0%	.0%	6.0%
	AZ	f	0	9	14	5	0	28
		%	.0%	4.5%	7.0%	2.5%	.0%	13.9%
	ORTA	f	3	9	19	1	0	32
		%	1.5%	4.5%	9.5%	.5%	.0%	15.9%
	ÇOK	f	4	26	19	4	1	54
		%	2.0%	12.9%	9.5%	2.0%	.5%	26.9%
	ÇOK FAZLA	f	5	27	32	10	1	75
		%	2.5%	13.4%	15.9%	5.0%	.5%	37.3%
Toplam		f	12	75	90	22	2	201
		%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak küme düşmemek için mücadele etmelerinin kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların yaşları ile küme düşmemek için mücadele etmenin kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($p=0.5>0.05$)

Tablo 5.14: Yaşa Bağlı Olarak Müsabakanın Deplasmanda Oynanmasını Kaygı Düzeyine Etkisi

			YAŞ					Toplam	
			18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ		
Müسابakanın Deplasmanda Oynanması	Hiç	f	2	19	36	9	1	67	
		%	1.0%	9.5%	17.9%	4.5%	.5%	33.3%	
	AZ	f	3	25	27	6	0	61	
		%	1.5%	12.4%	13.4%	3.0%	.0%	30.3%	
	ORTA	f	4	15	19	2	0	40	
		%	2.0%	7.5%	9.5%	1.0%	.0%	19.9%	
	ÇOK	f	3	13	7	1	0	24	
		%	1.5%	6.5%	3.5%	.5%	.0%	11.9%	
	ÇOK FAZLA	f	0	3	1	4	1	9	
		%	.0%	1.5%	.5%	2.0%	.5%	4.5%	
	Toplam		f	12	75	90	22	2	201
			%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak müsabakayı deplasmanda oynamaları ile kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları, futbolcuların müsabakayı deplasmanda oynamaları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.003<0.01$) Tablodan da görüldüğü gibi futbolcuların (%67) müsabakayı deplasmanda oynamalarının kendilerini hiç etkilemediğini belirtmişlerdir. 18 yaş ve altındaki sporcular en çok orta düzeyde kaygılandırır derken 19-23 yaş arasındaki futbolcular en çok %12.4 ile az düzeyde kaygılandığını belirtmişlerdir. 24-28 ve 29-33 yaş grubunda yer alan futbolcular müsabakanın deplasmanda oynamaktan hiç kaygı duymadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5.15: Yaşa Bağlı Olarak Müsabakayı Kendi Sahasında Oynamanın Kaygı Düzeyine Etkisi

			YAŞ					Toplam
			18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ	
Müسابakayı Kendi Sahasında Oynama	Hiç	f	4	37	53	13	1	108
		%	2.0%	18.4%	26.4%	6.5%	.5%	53.7%
	AZ	f	3	13	23	2	0	41
		%	1.5%	6.5%	11.4%	1.0%	.0%	20.4%
	ORTA	f	1	6	7	3	0	17
		%	.5%	3.0%	3.5%	1.5%	.0%	8.5%
	ÇOK	f	3	9	4	0	0	16
		%	1.5%	4.5%	2.0%	.0%	.0%	8.0%
	ÇOK FAZLA	f	1	10	3	4	1	19
		%	.5%	5.0%	1.5%	2.0%	.5%	9.5%
Toplam		f	12	75	90	22	2	201
		%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak müsabakayı kendi sahasında oynamasının kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların yaşları ile müsabakayı kendi sahasında oynamalarının kaygı düzeylerine etkisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($p=0.07>0.05$)

Tablo 5.16: Yaşa Bağlı Olarak Müsabakada Seyircinin Tutum ve Davranışının Kaygı Düzeyine Etkisi

			YAŞ					Toplam	
			18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ		
Seyircinin Tutum ve Davranışları	Hiç	f	3	26	20	4	2	55	
		%	1.5%	12.9%	10.0%	2.0%	1.0%	27.4%	
	AZ	f	0	19	38	6	0	63	
		%	.0%	9.5%	18.9%	3.0%	.0%	31.3%	
	ORTA	f	4	13	20	9	0	46	
		%	2.0%	6.5%	10.0%	4.5%	.0%	22.9%	
	ÇOK	f	2	12	9	1	0	24	
		%	1.0%	6.0%	4.5%	.5%	.0%	11.9%	
	ÇOK FAZLA	f	3	5	3	2	0	13	
		%	1.5%	2.5%	1.5%	1.0%	.0%	6.5%	
	Toplam		f	f	75	90	22	2	201
			%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak seyircinin tutum ve davranışları ile kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir şekilde

futbolcuların (%31.3) yaş ile seyircinin tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi arasında ilişki gösterdi. ($p=0.01<0.05$) Tablodan da anlaşılacağı üzere futbolcuların yaşları arttıkça seyirciden kaygı duyma düzeylerinin düştüğü görülmektedir.

Tablo 5.17: Yaşa Bağlı Olarak Şampiyonluk İçin Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi

			YAŞ					Toplam
			18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ	
Şampiyonluk İçin Mücadele Etme	HiÇ	f	0	9	19	5	0	33
		%	.0%	4.5%	9.5%	2.5%	.0%	16.4%
	AZ	f	5	10	20	3	1	39
		%	2.5%	5.0%	10.0%	1.5%	.5%	19.4%
	ORTA	f	0	19	16	4	0	39
		%	.0%	9.5%	8.0%	2.0%	.0%	19.4%
	ÇOK	f	4	13	24	6	0	47
		%	2.0%	6.5%	11.9%	3.0%	.0%	23.4%
	ÇOK FAZLA	f	3	24	11	4	1	43
		%	1.5%	11.9%	5.5%	2.0%	.5%	21.4%
Toplam		f	12	75	90	22	2	201
		%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak şampiyonluk için mücadele etmeleri ile kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir şekilde futbolcuların (%23.4) şampiyonluk için mücadele etmelerinin kaygı düzeylerini arttırdığını gösterdi. ($p=0.03<0.05$) Tablodan da anlaşılacağı üzere tüm yaş gruplarındaki futbolcuların şampiyonluk için mücadele etmelerinin kendilerinde çok ve çok fazla (%23.4 - %21.4) düzeyde kaygıya neden olduğunu belirtmişlerdir. Bilindiği üzere şampiyonluk mücadelesinde sporcuların bir çok faktörden etkilendiği ve sürekli kazanma baskısı altında olmaları onların kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir.

Tablo 5.18: Yaşa Bağlı Olarak Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi

			YAŞ					Toplam
			18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ	
Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışları	HIÇ	f	1	11	12	3	1	28
		%	.5%	5.5%	6.0%	1.5%	.5%	13.9%
	AZ	f	4	25	33	7	0	69
		%	2.0%	12.4%	16.4%	3.5%	.0%	34.3%
	ORTA	f	5	17	28	6	1	57
		%	2.5%	8.5%	13.9%	3.0%	.5%	28.4%
	ÇOK	f	2	12	12	4	0	30
		%	1.0%	6.0%	6.0%	2.0%	.0%	14.9%
	ÇOK FAZLA	f	0	10	5	2	0	17
		%	.0%	5.0%	2.5%	1.0%	.0%	8.5%
Toplam		f	12	75	90	22	2	201
		%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre futbolcuların yaşları ile takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarından kaygılanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($p=0.88>0.05$)

Tablo 5.19: Yaşa Bağlı Olarak Yedek Kalma Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi

			YAŞ					Toplam
			18 ALTI YAŞ	19-23 YAŞ	24-28 YAŞ	29-33 YAŞ	34 USTU YAŞ	
Yedek Kalma Düşüncesi	HIÇ	f	2	12	13	4	1	32
		%	1.0%	6.0%	6.5%	2.0%	.5%	15.9%
	AZ	f	0	14	17	8	0	39
		%	.0%	7.0%	8.5%	4.0%	.0%	19.4%
	ORTA	f	1	16	37	5	0	59
		%	.5%	8.0%	18.4%	2.5%	.0%	29.4%
	ÇOK	f	7	23	17	5	0	52
		%	3.5%	11.4%	8.5%	2.5%	.0%	25.9%
	ÇOK FAZLA	f	2	10	6	0	1	19
		%	1.0%	5.0%	3.0%	.0%	.5%	9.5%
Toplam		f	12	75	90	22	2	201
		%	6.0%	37.3%	44.8%	10.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların yaşlarına bağlı olarak yedek kalma düşüncesi ile kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların, anlamlı bir

şekilde yaşları ile yedek kalma düşüncesinin kaygı düzeyine etkisi arasında ilişki gösterdi. ($p=0.009<0.01$) 18 yaş ve altındaki futbolcular (3.5%) ile 19-23 yaş grubundaki futbolcular (11.4%) yedek kalma düşüncesinin kaygı düzeylerini çok etkilediğini belirtirken 29-33 yaş grubunda yer alan futbolcuların (4.0%) yedek kalma düşüncesinin kendilerini az düzeyde kaygılandırıldığını belirtmişlerdir. Futbolcuların yaşlarının arttıkça yedek kalma düşüncesinden anlamlı bir şekilde daha az kaygılandıkları görülmektedir.

Bu bölümde on bir soru ile futbolcuların yaşları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında bir anlamlı farklılık olup olmadığı sorgulandı. Sonuçlar birinci hipotezin desteklendiğini gösterdi. Futbolcuların yaşları arttıkça durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden kaygılanma oranının düştüğü görülmüştür. Bir başka ifade ile tecrübeli sporcuların durumluk kaygı düzeyleri daha az tecrübeli futbolculara oranla daha düşük düzeyde seyretmektedir.

5.3 EĞİTİM DURUMUNA BAĞLI OLARAK FUTBOLCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tablo 5.20: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Antrenörün Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi

			EGITIM						Toplam	
			ILKOKUL	ORTAOKUL	LISE	M.YUKSEK	FAKULTE	MASTER		
Antrenörün Tutum ve Davranışları	HIÇ	f	0	2	22	5	3	0	32	
		%	.0%	1.0%	10.9%	2.5%	1.5%	.0%	15.9%	
	AZ	f	0	3	42	2	9	1	57	
		%	.0%	1.5%	20.9%	1.0%	4.5%	.5%	28.4%	
	ORTA	f	0	2	28	2	16	0	48	
		%	.0%	1.0%	13.9%	1.0%	8.0%	.0%	23.9%	
	ÇOK	f	0	3	26	5	5	0	39	
		%	.0%	1.5%	12.9%	2.5%	2.5%	.0%	19.4%	
	ÇOK FAZLA	f	1	3	14	2	5	0	25	
		%	.5%	1.5%	7.0%	1.0%	2.5%	.0%	12.4%	
	Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
			%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test

sonuçları futbolcuların eğitim durumları ile antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.11>0.05$)

Tablo 5.21: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabaka Öncesinde Aile veya Arkadaşları İle Arasında Geçen Olumsuz Bir Olayın Kaygı Düzeyine Etkisi

		EGİTİM						Toplam	
		ILKOKUL	ORTAOKUL	LİSE	M.YUKSEK	FAKULTE	MASTER		
Takım Arkadaşları nın Tutum ve Davranışları	HIÇ	f	0	1	22	1	4	0	28
		%	.0%	.5%	10.9%	.5%	2.0%	.0%	13.9%
	AZ	f	0	4	49	7	9	0	69
		%	.0%	2.0%	24.4%	3.5%	4.5%	.0%	34.3%
	ORTA	f	1	4	29	3	20	0	57
		%	.5%	2.0%	14.4%	1.5%	10.0%	.0%	28.4%
	ÇOK	f	0	2	23	1	3	1	30
		%	.0%	1.0%	11.4%	.5%	1.5%	.5%	14.9%
	ÇOK FAZLA	f	0	2	9	4	2	0	17
		%	.0%	1.0%	4.5%	2.0%	1.0%	.0%	8.5%
Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
		%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak müsabaka öncesinde aile veya arkadaşları ile aralarında geçen olumsuz bir olayın kaygı düzeyi arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların, anlamlı bir şekilde eğitim durumu ile müsabaka öncesinde aile veya arkadaşlarıyla aralarında geçen olumsuz bir olayın kaygı düzeyine etkisi arasında ilişki gösterdi. ($p=0.03<0.05$) Müsabaka öncesi aile ve arkadaş ile arasında geçen olumsuz bir olayın kaygı düzeyine etkisine bakıldığında lise mezunları en çok az (24.4%) düzeyde kaygılandırıırken fakülte mezunları en çok orta (10%) düzeyde kaygı duyduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5.22: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Hakem Yönetiminden Kaygılanma Düzeyi

		EGİTİM						Toplam	
		ILKOKUL	ORTAOKUL	LİSE	M_YUKSEK	FAKULTE	MASTER		
Hakem Yönetimi	HIÇ	f	1	2	24	4	8	0	39
		%	.5%	1.0%	11.9%	2.0%	4.0%	.0%	19.4%
	AZ	f	0	4	49	3	22	1	79
		%	.0%	2.0%	24.4%	1.5%	10.9%	.5%	39.3%
	ORTA	f	0	3	44	8	5	0	60
		%	.0%	1.5%	21.9%	4.0%	2.5%	.0%	29.9%
	ÇOK	f	0	4	12	1	3	0	20
		%	.0%	2.0%	6.0%	.5%	1.5%	.0%	10.0%
	ÇOK FAZLA	f	0	0	3	0	0	0	3
		%	.0%	.0%	1.5%	.0%	.0%	.0%	1.5%
Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
		%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak hakem yönetiminin kaygı düzeyine etkisi arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların eğitim durumları ile hakem yönetiminin kaygı düzeyine etkisi arasında, anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.13>0.05$)

Tablo 5. 23: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabakada Kötü Performans Sergileme Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi

			EGITIM						Toplam	
			ILKOKUL	ORTAOKUL	LISE	M.YUKSEK	FAKULTE	MASTER		
Kötü Performans Sergileme Düşüncesi	Hiç	f	0	0	17	5	6	0	28	
		%	.0%	.0%	8.5%	2.5%	3.0%	.0%	13.9%	
	AZ	f	0	3	34	3	15	0	55	
		%	.0%	1.5%	16.9%	1.5%	7.5%	.0%	27.4%	
	ORTA	f	1	3	32	3	10	0	49	
		%	.5%	1.5%	15.9%	1.5%	5.0%	.0%	24.4%	
	ÇOK	f	0	2	38	3	6	1	50	
		%	.0%	1.0%	18.9%	1.5%	3.0%	.5%	24.9%	
	ÇOK FAZLA	f	0	5	11	2	1	0	19	
		%	.0%	2.5%	5.5%	1.0%	.5%	.0%	9.5%	
	Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
			%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak kötü performans sergileme düşünceleri ile kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre futbolcuların kötü performans sergileme düşünceleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p=0.03<0.05$) Kötü performans sergileme düşüncesinin futbolcuları kaygılandırma düzeylerine bakıldığında oyuncuların en çok dağılımı oluşturduğu eğitim durumları şu şekildedir. Ortaokul mezunlarını çok fazla (%2.5) kaygılandığı, lise mezunlarını kaygılandırma düzeyinin çok (%18.9) olduğu, meslek yüksekokulu mezunlarının hiç (%2.5) kaygılanmadığı ve fakülte mezunlarının kaygı düzeyinin az (%3) olduğu göstermiştir.

Tablo 5. 24: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmenin Kaygıya Düzeyine Etkisi

		EGITIM						Toplam	
		ILKOKUL	ORTAOKUL	LISE	M.YUKSEK	FAKULTE	MASTER		
Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmek	HIÇ	f	1	0	10	0	1	0	12
		%	.5%	.0%	5.0%	.0%	.5%	.0%	6.0%
	AZ	f	0	3	11	4	9	1	28
		%	.0%	1.5%	5.5%	2.0%	4.5%	.5%	13.9%
	ORTA	f	0	1	22	3	6	0	32
		%	.0%	.5%	10.9%	1.5%	3.0%	.0%	15.9%
	ÇOK	f	0	1	33	4	16	0	54
		%	.0%	.5%	16.4%	2.0%	8.0%	.0%	26.9%
	ÇOK FAZLA	f	0	8	56	5	6	0	75
		%	.0%	4.0%	27.9%	2.5%	3.0%	.0%	37.3%
Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
		%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak küme düşmemek için mücadele etmelerinin kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların eğitim durumları ile küme düşmemek için mücadele etmenin, kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.002<0.01$) Futbolcuların eğitim durumlarına bakıldığında ortaokul (%4) ve lise (%27.9) mezunları en çok, küme düşmemek için mücadele etmenin kendilerini çok fazla kaygılandırıldığını, fakülte mezunları arasında ise en fazla dağılımı çok kaygılandırır seçeneği görülmektedir. Genel olarak futbolcuların küme düşme durumunda mücadele etmenin kendilerini çok fazla kaygılandırıldığını belirtmişlerdir.

Tablo 5.25: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabakanın Deplasmanda Oynanmasının Kaygı Düzeyine Etkisi

		EGITIM						Toplam	
		ILKOKUL	ORTAOKUL	LISE	M_YUKSEK	FAKULTE	MASTER		
Müسابakanın deplasmanda oynanması	HIÇ	f	0	6	45	5	11	0	67
		%	.0%	3.0%	22.4%	2.5%	5.5%	.0%	33.3%
	AZ	f	0	1	40	2	17	1	61
		%	.0%	.5%	19.9%	1.0%	8.5%	.5%	30.3%
	ORTA	f	0	2	27	4	7	0	40
		%	.0%	1.0%	13.4%	2.0%	3.5%	.0%	19.9%
	ÇOK	f	0	4	16	1	3	0	24
		%	.0%	2.0%	8.0%	.5%	1.5%	.0%	11.9%
	ÇOK FAZLA	f	1	0	4	4	0	0	9
		%	.5%	.0%	2.0%	2.0%	.0%	.0%	4.5%
Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
		%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak müsabakayı deplasmanda oynamalarının kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların eğitim durumları ile müsabakayı deplasmanda oynamalarının, kaygı düzeyine etkisi bakımından anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.001<0.01$) Eğitim durumuna bağlı olarak müsabakayı deplasmanda oynanmanın kaygı düzeyine etkisine baktığında, grupların kendi içerisindeki en yüksek dağılıma göre lise (%22.4) mezunları hiç kaygı duymadıklarını belirtirken fakülte (%8.5) mezunları müsabakayı deplasmanda oynamaktan az da olsa kaygılandıklarını göstermiştir.

Tablo 5.26: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabakayı Kendi Sahasında Oynamanın Kaygı Düzeyine Etkisi

			EGITIM					Toplam	
			ILKOKUL	ORTAOKUL	LISE	M_YUKSEK	FAKULTE		MASTER
Müsabakayı Kendi Sahasında Oynama	HIÇ	f	0	4	69	8	26	1	108
		%	.0%	2.0%	34.3%	4.0%	12.9%	.5%	53.7%
	AZ	f	0	1	30	3	7	0	41
		%	.0%	.5%	14.9%	1.5%	3.5%	.0%	20.4%
	ORTA	f	0	3	9	1	4	0	17
		%	.0%	1.5%	4.5%	.5%	2.0%	.0%	8.5%
	ÇOK	f	0	2	10	3	1	0	16
		%	.0%	1.0%	5.0%	1.5%	.5%	.0%	8.0%
	ÇOK FAZLA	f	1	3	14	1	0	0	19
		%	.5%	1.5%	7.0%	.5%	.0%	.0%	9.5%
Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
		%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak müsabakayı kendi sahasında oynamanın, kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların eğitim durumları ile müsabakayı kendi sahaslarında oynamalarının, kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.1<0.05$)

Tablo 5.27: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Müsabakada Seyircinin Tutum ve Davranışının Kaygı Düzeyine Etkisi

			EGITIM						Toplam
			ILKOKUL	ORTAOKUL	LISE	M.YUKSEK	FAKULTE	MASTER	
Seyircinin Tutum ve Davranışları	Hiç	f	0	0	37	6	12	0	55
		%	.0%	.0%	18.4%	3.0%	6.0%	.0%	27.4%
	AZ	f	0	7	37	4	15	0	63
		%	.0%	3.5%	18.4%	2.0%	7.5%	.0%	31.3%
	ORTA	f	1	1	32	5	7	0	46
		%	.5%	.5%	15.9%	2.5%	3.5%	.0%	22.9%
	ÇOK	f	0	2	16	1	4	1	24
		%	.0%	1.0%	8.0%	.5%	2.0%	.5%	11.9%
	ÇOK FAZLA	f	0	3	10	0	0	0	13
		%	.0%	1.5%	5.0%	.0%	.0%	.0%	6.5%
Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
		%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak seyircinin tutum ve davranışlarının, kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların eğitim durumları ile seyircinin tutum ve davranışlarının, kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.07<0.05$)

Tablo 5.28: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Şampiyonluk İçin Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi

			EGITIM						Toplam
			ILKOKUL	ORTAOKUL	LISE	M_YUKSEK	FAKULTE	MASTER	
Şampiyonluk İçin Mücadele Etme	Hiç	f	1	1	22	1	8	0	33
		%	.5%	.5%	10.9%	.5%	4.0%	.0%	16.4%
	AZ	f	0	2	21	5	11	0	39
		%	.0%	1.0%	10.4%	2.5%	5.5%	.0%	19.4%
	ORTA	f	0	2	26	4	6	1	39
		%	.0%	1.0%	12.9%	2.0%	3.0%	.5%	19.4%
	ÇOK	f	0	3	35	1	8	0	47
		%	.0%	1.5%	17.4%	.5%	4.0%	.0%	23.4%
	ÇOK FAZLA	f	0	5	28	5	5	0	43
		%	.0%	2.5%	13.9%	2.5%	2.5%	.0%	21.4%
Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
		%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak şampiyonluk için mücadele etmenin, kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların

eğitim durumları ile Şampiyonluk için mücadele etmelerini kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.29<0.05$)

Tablo 5.29: Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi

			EGITIM						Toplam	
			ILKOKUL	ORTAOKUL	LISE	M_YUKSEK	FAKULTE	MASTER		
Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışları	Hiç	f	0	1	22	1	4	0	28	
		%	.0%	.5%	10.9%	.5%	2.0%	.0%	13.9%	
	AZ	f	0	4	49	7	9	0	69	
		%	.0%	2.0%	24.4%	3.5%	4.5%	.0%	34.3%	
	ORTA	f	1	4	29	3	20	0	57	
		%	.5%	2.0%	14.4%	1.5%	10.0%	.0%	28.4%	
	ÇOK	f	0	2	23	1	3	1	30	
		%	.0%	1.0%	11.4%	.5%	1.5%	.5%	14.9%	
	ÇOK FAZLA	f	0	2	9	4	2	0	17	
		%	.0%	1.0%	4.5%	2.0%	1.0%	.0%	8.5%	
	Toplam		f	1	13	132	16	38	1	201
			%	.5%	6.5%	65.7%	8.0%	18.9%	.5%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak takım arkadaŐlarını tutum ve davranışlarının kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir Şekilde futbolcuların eğitim durumları ile takım arkadaŐlarını tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi arasında ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.03<0.05$) Eğitim durumlarına göre orta okul mezunları %4 lise mezunları %24.4 ve meslek yüksek okulu mezunları %3.5'lik en yüksek dağılımı göstererek takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının kendilerini az düzeyde kaygılandırđını, fakülte (%10) ve ilkokul (%0.5) mezunlarının ise orta düzeyde kaygılandıkları görülmüştür.

Bu bölümde profesyonel futbolcuların eğitim durumlarına bağlı olarak durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörler arasında anlamlı farklılık olup olmadığı sorgulandı. Sonuçlar ikinci hipotezin reddedildiğini gösterdi. Futbolcuların eğitim durumlarına bağlı olarak durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörler arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptandı.

5.4 FUTBOLA BAŞLAMA YAŞINA BAĞLI OLARAK FUTBOLCULARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tablo 5.30: Futbola Başlama Yaşına Göre Antrenörün Tutum Ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi

			Futbola Başlama Yaşı					Toplam	
			7 VE ALTI	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU		
Antrenörün Tutum ve Davranışları	HIÇ	f	6	9	14	3	0	32	
		%	3.0%	4.5%	7.0%	1.5%	.0%	15.9%	
	AZ	f	5	25	24	2	1	57	
		%	2.5%	12.4%	11.9%	1.0%	.5%	28.4%	
	ORTA	f	0	16	21	11	0	48	
		%	.0%	8.0%	10.4%	5.5%	.0%	23.9%	
	ÇOK	f	2	15	15	7	0	39	
		%	1.0%	7.5%	7.5%	3.5%	.0%	19.4%	
	ÇOK FAZLA	f	1	11	11	1	1	25	
		%	.5%	5.5%	5.5%	.5%	.5%	12.4%	
	Toplam		f	14	76	85	24	2	201
			%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir şekilde futbolcuların eğitim durumları ile takım antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi arasında ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.03<0.05$) 7 yaş ve altında futbol oynamaya başlayanların en kaygı düzeylerini hiç (%3) arttırmadığı, 8-10 ve 11-13 yaşlarında futbol oynamaya başlayanları az düzeyde kaygılandığı ve 14-16 yaşlarında futbol oynamaya başlayan orta (%5.5) düzeyde kaygılandığı görülmüştür. Tablodan da anlaşılacağı üzere futbola başlama yaşının artmasına bağlı olarak antrenörün tutum ve davranışlarından kaygılanma düzeyi de artmaktadır.

Tablo 5.31: Futbola Başlama Yaşına Göre Müsabaka Öncesinde Aile Veya Arkadaşları İle Arasında Geçen Olumsuz Bir Olayın Kaygı Düzeyine Etkisi

			Futbola Başlama Yaşı					Toplam
			7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU	
Arkadaş veya Aile ile Olumsuz Olay	HIÇ	f	5	30	25	10	1	71
		%	2.5%	14.9%	12.4%	5.0%	.5%	35.3%
	AZ	f	4	20	33	10	1	68
		%	2.0%	10.0%	16.4%	5.0%	.5%	33.8%
	ORTA	f	5	16	12	3	0	36
		%	2.5%	8.0%	6.0%	1.5%	.0%	17.9%
	ÇOK	f	0	8	14	1	0	23
		%	.0%	4.0%	7.0%	.5%	.0%	11.4%
	ÇOK FAZLA	f	0	2	1	0	0	3
		%	.0%	1.0%	.5%	.0%	.0%	1.5%
Toplam		f	14	76	85	24	2	201
		%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak müsabaka öncesinde aile veya arkadaşları ile aralarında geçen olumsuz bir olayın kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların, futbola başlama yaşı ile müsabaka öncesinde aile veya arkadaşları ile aralarında geçen olumsuz bir olayın kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösterdi. ($p=0.48>0.05$)

Tablo 5.32: Futbola Başlama Yaşına Göre Hakem Yönetiminin Kaygı Düzeyine Etkisi

			Futbola Başlama Yaşı					Toplam
			7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU	
Hakem Yönetimi	HIÇ	f	3	11	20	3	2	39
		%	1.5%	5.5%	10.0%	1.5%	1.0%	19.4%
	AZ	F	8	29	35	7	0	79
		%	4.0%	14.4%	17.4%	3.5%	.0%	39.3%
	ORTA	f	3	26	19	12	0	60
		%	1.5%	12.9%	9.5%	6.0%	.0%	29.9%
	ÇOK	F	0	8	10	2	0	20
		%	.0%	4.0%	5.0%	1.0%	.0%	10.0%
	ÇOK FAZLA	f	0	2	1	0	0	3
		%	.0%	1.0%	.5%	.0%	.0%	1.5%
Toplam		f	14	76	85	24	2	201
		%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak, hakem yönetiminin kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların, futbola

başlama yaşı ile hakem yönetiminden kaygı duyma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösterdi. ($p=0.14>0.05$)

Tablo 5.33: Futbola Başlama Yaşına Göre Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmenin Kaygıya Düzeyine Etkisi

			Futbola Başlama Yaşı					Toplam	
			7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU		
Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmek	HIÇ	f	0	5	6	0	1	12	
		%	.0%	2.5%	3.0%	.0%	.5%	6.0%	
	AZ	f	2	12	14	0	0	28	
		%	1.0%	6.0%	7.0%	.0%	.0%	13.9%	
	ORTA	f	6	11	13	1	1	32	
		%	3.0%	5.5%	6.5%	.5%	.5%	15.9%	
	ÇOK	f	4	15	23	12	0	54	
		%	2.0%	7.5%	11.4%	6.0%	.0%	26.9%	
	ÇOK FAZLA	f	2	33	29	11	0	75	
		%	1.0%	16.4%	14.4%	5.5%	.0%	37.3%	
	Toplam		f	14	76	85	24	2	201
			%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak küme düşmemek için mücadele etmelerinin kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir şekilde futbolcuların, futbola başlama yaşlarına bağlı olarak, küme düşmemek için mücadele etmelerinin, kaygı düzeylerine etkisi arasında ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.007<0.01$) Futbola başlama yaşlarına göre, 8-10 (%16.4) ve 11-13 (14.4) yaş grubundaki futbolcuları küme düşmemek için mücadele etmenin (en çok) çok fazla kaygılandığı, 14-16 yaş grubunda futbol oynamaya başlayan futbolcuları küme düşmemek için mücadele etmenin kaygı düzeylerini çok arttırdığı görülmektedir. Buna karşılık 7 ve daha aşağı yaşlarda futbol oynamaya başlayan futbolcuların küme düşmemek için mücadele etmekten en çok orta düzeyde kaygı duydukları görülmektedir.

Tablo 5.34: Futbola Başlama Yaşına Göre Müsabakanın Deplasmanda Oynanmasını Kaygı Düzeyine Etkisi

			Futbola Başlama Yaşı					Toplam	
			7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU		
Müسابakanın Deplasmanda Oynanması	HİÇ	f	6	25	32	4	0	67	
		%	3.0%	12.4%	15.9%	2.0%	.0%	33.3%	
	AZ	f	4	21	20	15	1	61	
		%	2.0%	10.4%	10.0%	7.5%	.5%	30.3%	
	ORTA	f	2	16	18	4	0	40	
		%	1.0%	8.0%	9.0%	2.0%	.0%	19.9%	
	ÇOK	f	1	11	11	1	0	24	
		%	.5%	5.5%	5.5%	.5%	.0%	11.9%	
	ÇOK FAZLA	f	1	3	4	0	1	9	
		%	.5%	1.5%	2.0%	.0%	.5%	4.5%	
	Toplam		f	14	76	85	24	2	201
			%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak müsabakayı deplasmanda oynamalarının kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir şekilde futbolcuların, futbola başlama yaşlarına bağlı olarak, müsabakayı deplasmanda oynamalarının kaygı düzeylerine etkisi arasında ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.04<0.05$) Futbola başlama yaşı 7 ve altı (%3), 8-10 (%12.4), ve 11-13 (%15.9) yaş grubunda yer alan futbolcular en çok müsabakanın deplasmanda oynanmasının kendilerini hiç kaygılandırmadığını belirtirken, futbola başlama yaşı daha geç olan 14-16 (%7.5) ve 17 (%0.5) yaş ve yukarısında yer alan futbolcular deplasmanda oynanmanın kendilerini az da olsa kaygılandırıldığını belirtmişlerdir.

Tablo 5.35: Futbola Başlama Yaşına Göre Müsabakayı Kendi Sahasında Oynamanın Kaygı Düzeyine Etkisi

			Futbola Başlama Yaşı					Toplam
			7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU	
Müسابakayı Kendi Sahasında Oynama	HİÇ	f	7	38	54	9	0	108
		%	3.5%	18.9%	26.9%	4.5%	.0%	53.7%
	AZ	f	5	16	8	11	1	41
		%	2.5%	8.0%	4.0%	5.5%	.5%	20.4%
	ORTA	f	0	3	11	3	0	17
		%	.0%	1.5%	5.5%	1.5%	.0%	8.5%
	ÇOK	f	1	9	5	1	0	16
		%	.5%	4.5%	2.5%	.5%	.0%	8.0%
	ÇOK FAZLA	f	1	10	7	0	1	19
		%	.5%	5.0%	3.5%	.0%	.5%	9.5%
Toplam		f	14	76	85	24	2	201
		%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak müsabakayı kendi sahasında oynamalarının kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların, futbola başlama yaşları ile müsabakayı kendi sahasında oynamalarının kaygı düzeylerine etkisi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösterdi. ($p=0.01<0.05$) 7 yaş ve altında (%3.5) futbol oynamaya başlayan futbolcular hiç kaygılandırmadığını belirtirken 14-16 yaş (%5.5) 17 yaş ve üzerinde (%0.5) futbol oynamaya başlayanların ise müsabakayı kendi sahaslarında oynamanın kendilerini az düzeyde kaygılandırdığını belirtmişlerdir.

Tablo 5.36: Futbola Başlama Yaşına Göre Şampiyonluk İçin Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi

			Futbola Başlama Yaşı					Toplam
			7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU	
Şampiyonluk İçin Mücadele Etme	HİÇ	f	0	12	16	4	1	33
		%	.0%	6.0%	8.0%	2.0%	.5%	16.4%
	AZ	f	4	13	20	2	0	39
		%	2.0%	6.5%	10.0%	1.0%	.0%	19.4%
	ORTA	f	6	16	14	2	1	39
		%	3.0%	8.0%	7.0%	1.0%	.5%	19.4%
	ÇOK	f	4	19	13	11	0	47
		%	2.0%	9.5%	6.5%	5.5%	.0%	23.4%
	ÇOK FAZLA	f	0	16	22	5	0	43
		%	.0%	8.0%	10.9%	2.5%	.0%	21.4%
Toplam		f	14	76	85	24	2	201
		%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak şampiyonluk için mücadele etmelerinin kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir şekilde futbolcuların, futbola başlama yaşları ile şampiyonluk için mücadele etmelerinin kaygı düzeylerine etkisi arasında bir ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.03<0.05$) Tabloya bakıldığında şampiyonluk için mücadele etmenin 7 yaş ve altında futbol oynamaya başlayanları (%3) orta düzeyde, 8-10 (%9.5) ve 14-16 (%5.5) yaş grubunda futbol oynamaya başlayanların çok, 11-13 yaş grubunda futbol oynamaya başlayanları çok fazla düzeyde kaygılandığı görülmektedir.

Tablo 5.37: Futbola Başlama Yaşına Göre Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi

			Futbola Başlama Yaşı					Toplam	
			7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU		
Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışları	HiÇ	f	3	16	6	2	1	28	
		%	1.5%	8.0%	3.0%	1.0%	.5%	13.9%	
	AZ	f	7	19	41	2	0	69	
		%	3.5%	9.5%	20.4%	1.0%	.0%	34.3%	
	ORTA	f	2	19	22	13	1	57	
		%	1.0%	9.5%	10.9%	6.5%	.5%	28.4%	
	ÇOK	f	1	14	8	7	0	30	
		%	.5%	7.0%	4.0%	3.5%	.0%	14.9%	
	ÇOK FAZLA	f	1	8	8	0	0	17	
		%	.5%	4.0%	4.0%	.0%	.0%	8.5%	
	Toplam		f	14	76	85	24	2	201
			%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir şekilde futbolcuların, futbola başlama yaşlarına bağlı olarak takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının kaygı düzeylerine etkisi arasında ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.002<0.01$) Futbola başlama yaşına bağlı olarak 14-16 yaş grubunda yer alan futbolcular takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarından orta (%6.5) düzeyde kaygı duyarken 7 yaş ve altı (%3.5) ile 8-10 (%9.5) yaşlarında futbol oynamaya başlayan futbolcuların daha az kaygı duydukları görülmektedir.

Tablo 5.38: Futbola Başlama Yaşına Göre Puan Sıralamasında Üst Sıradaki Bir Takımla Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi

		Futbola Başlama Yaşı					Toplam	
		7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU		
Üst Sıradaki Takımla Mücadele Etme	HIÇ	f	7	35	36	9	0	87
		%	3.5%	17.4%	17.9%	4.5%	.0%	43.3%
	AZ	f	3	18	22	6	1	50
		%	1.5%	9.0%	10.9%	3.0%	.5%	24.9%
	ORTA	f	4	8	19	6	0	37
		%	2.0%	4.0%	9.5%	3.0%	.0%	18.4%
	ÇOK	f	0	8	4	0	0	12
		%	.0%	4.0%	2.0%	.0%	.0%	6.0%
	ÇOK FAZLA	f	0	7	4	3	1	15
		%	.0%	3.5%	2.0%	1.5%	.5%	7.5%
Toplam		f	14	76	85	24	2	201
		%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak, puan sıralamasında üst sırada yer alan bir takımla mücadele etmelerinin kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların, futbola başlama yaşı ile puan sıralamasında üst sırada yer alan bir takımla mücadele etmelerinin kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösterdi. ($p=0.21>0.05$)

Tablo 5.39: Futbola Başlama Yaşına Göre Yedek Kalma Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi

		Futbola Başlama Yaşı					Toplam	
		7 VE ALTI YAŞ	8-10 YAŞ	11-13 YAŞ	14-16 YAŞ	17 VE USTU		
Yedek Kalma Düşüncesi	HIÇ	f	3	13	14	1	1	32
		%	1.5%	6.5%	7.0%	.5%	.5%	15.9%
	AZ	f	1	15	20	2	1	39
		%	.5%	7.5%	10.0%	1.0%	.5%	19.4%
	ORTA	f	6	16	24	13	0	59
		%	3.0%	8.0%	11.9%	6.5%	.0%	29.4%
	ÇOK	f	2	27	17	6	0	52
		%	1.0%	13.4%	8.5%	3.0%	.0%	25.9%
	ÇOK FAZLA	f	2	5	10	2	0	19
		%	1.0%	2.5%	5.0%	1.0%	.0%	9.5%
Toplam		f	14	76	85	24	2	201
		%	7.0%	37.8%	42.3%	11.9%	1.0%	100.0%

Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak, yedek kalma düşüncesinin kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları

futbolcuların, futbola başlama yaşı ile yedek kalma düşüncesinin kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösterdi. ($p=0.09>0.05$)

Bu bölümde profesyonel futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörler arasında anlamlı farklılık olup olmadığı sorgulandı. Sonuçlar üçüncü hipotezin reddedildiğini gösterdi. Futbolcuların futbola başlama yaşlarına bağlı olarak durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörler arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptandı.

5.5 PROFESYONEL OLARAK FUTBOL OYNAMAYA YILINA GÖRE DURUMLUK KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tablo 5.40: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Antrenörün Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi

			P YIL					Toplam
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL	
Antrenörün Tutum ve Davranışları	HIÇ	f	4	9	8	3	8	32
		%	2.0%	4.5%	4.0%	1.5%	4.0%	15.9%
	AZ	f	8	14	20	14	1	57
		%	4.0%	7.0%	10.0%	7.0%	.5%	28.4%
	ORTA	f	6	14	11	11	6	48
		%	3.0%	7.0%	5.5%	5.5%	3.0%	23.9%
	ÇOK	f	9	11	9	6	4	39
		%	4.5%	5.5%	4.5%	3.0%	2.0%	19.4%
	ÇOK FAZLA	f	1	12	6	0	6	25
		%	.5%	6.0%	3.0%	.0%	3.0%	12.4%
Toplam		f	28	60	54	34	25	201
		%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları futbolcuların, profesyonel liglerde futbol oynama yılına bağlı olarak, antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi bakımından anlamlı olduğunu gösterdi. ($p=0.01<0.05$) Antrenörün tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi bakımından en yüksek dağılımlara baktığında, profesyonel olarak 11 yıl ve üzerinde (%4) futbol oynayanların antrenörün tutum ve davranışlarının kendilerini hiç kaygılandırmadığını belirtirken profesyonel 1 yıldır (%4.5) futbol oynayan futbolcular ise antrenörün tutum ve davranışlarından çok kaygılandıklarını

belirtmişlerdir. Tablodan da görüldüğü üzere futbolcuların mesleklerinde tecrübe kazandıkça antrenörün tutum ve davranışlarından daha az kaygılandıkları görülmektedir.

Tablo 5.41: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabaka Öncesinde Aile veya Arkadaşları İle Arasında Geçen Olumsuz Bir Olayın Kaygı Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL	
Arkadaş veya Aile ile Arasında Geçen Olumsuz Bir Olay	HIÇ	f	9	21	17	13	11	71
		%	4.5%	10.4%	8.5%	6.5%	5.5%	35.3%
	AZ	f	9	17	23	14	5	68
		%	4.5%	8.5%	11.4%	7.0%	2.5%	33.8%
	ORTA	f	6	14	10	3	3	36
		%	3.0%	7.0%	5.0%	1.5%	1.5%	17.9%
	ÇOK	f	4	7	3	4	5	23
		%	2.0%	3.5%	1.5%	2.0%	2.5%	11.4%
	ÇOK FAZLA	f	0	1	1	0	1	3
		%	.0%	.5%	.5%	.0%	.5%	1.5%
	Toplam	f	28	60	54	34	25	201
		%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, müsabaka öncesinde aile veya arkadaşları ile arasında geçen olumsuz bir olayın kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre profesyonel olarak futbol oynama yılı ile müsabaka öncesinde aile veya arkadaşları ile arasında geçen olumsuz bir olayın kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösterdi. ($p=0.67>0.05$)

Tablo 5.42: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Hakem Yönetiminden Kaygılanma Düzeyi

			P_YIL					Toplam	
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL		
Hakem Yönetimi	HiÇ	f	6	13	11	3	6	39	
		%	3.0%	6.5%	5.5%	1.5%	3.0%	19.4%	
	AZ	f	15	16	25	14	9	79	
		%	7.5%	8.0%	12.4%	7.0%	4.5%	39.3%	
	ORTA	f	4	20	14	15	7	60	
		%	2.0%	10.0%	7.0%	7.5%	3.5%	29.9%	
	ÇOK	f	3	11	3	2	1	20	
		%	1.5%	5.5%	1.5%	1.0%	.5%	10.0%	
	ÇOK FAZLA	f	0	0	1	0	2	3	
		%	.0%	.0%	.5%	.0%	1.0%	1.5%	
	Toplam		f	28	60	54	34	25	201
			%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak hakem yönetiminin kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir şekilde futbolcuların, profesyonel olarak futbol liglerinde oynama yılına bağlı olarak hakem yönetiminden kaygılanma arasında ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.03<0.05$) Profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak grupların kendi içerisindeki en yüksek dağılımlara bakıldığında, 1 yıl ve daha az süredir profesyonel futbol oynayanlar hakem yönetiminden az (%7.5) oranda kaygılandıklarını belirtirken 8-10 yıl arasında profesyonel olarak futbol oynayanların hakem yönetiminden orta (%7.5) düzeyde kaygı duydukları görülmektedir.

Tablo 5.43: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabakada Kötü Performans Sergileme Düşüncesinin Kaygıya Etkisi

			P_YIL					Toplam	
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL		
Kötü Performans Sergileme Düşüncesi	HİÇ	f	1	8	10	6	3	28	
		%	.5%	4.0%	5.0%	3.0%	1.5%	13.9%	
	AZ	f	3	13	21	9	9	55	
		%	1.5%	6.5%	10.4%	4.5%	4.5%	27.4%	
	ORTA	f	3	21	7	10	8	49	
		%	1.5%	10.4%	3.5%	5.0%	4.0%	24.4%	
	ÇOK	f	15	11	13	9	2	50	
		%	7.5%	5.5%	6.5%	4.5%	1.0%	24.9%	
	ÇOK FAZLA	f	6	7	3	0	3	19	
		%	3.0%	3.5%	1.5%	.0%	1.5%	9.5%	
	Toplam		f	28	60	54	34	25	201
			%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak müsabakada kötü performans gösterme düşüncesinin kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları anlamlı bir şekilde futbolcuların, profesyonel olarak futbol liglerinde oynama yılına bağlı olarak, müsabakada kötü performans gösterme düşüncesinin kaygı düzeyine etkisi bakımından ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.000<0.0001$) Profesyonel olarak 1 yıl ve daha süredir futbol oynayan futbolcuların kötü performans sergileme düşüncesinin kaygı düzeyine etkisini çok (%7.5) olduğu görülürken, 2-4 yıl (%10.4) ve 8-10 yıl (%5) arasında profesyonel futbol oynayanların orta düzeyde kaygı duydukları, 5-7 yıl (%10.4) ile 11 ve üzeri (%4.5) yıl futbol oynayanların ise kötü performans sergileme düşüncesinden daha az kaygılanmaları en yüksek dağılımı göstermektedir. Genç oyuncuların özgüvenlerini henüz tam olarak oluşmaması onları kendilerine olan güvenlerinde bir eksiklik meydana getirerek müsabaka sırasında hata yapacaklarını sürekli düşünmeleri kaygı duymalarına neden olabilmektedir.

Tablo 5. 44: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmenin Kaygıya Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam	
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL		
Küme Düşmemek İçin Mücadele Etmek	HİÇ	f	2	3	2	4	1	12	
		%	1.0%	1.5%	1.0%	2.0%	.5%	6.0%	
	AZ	f	3	5	12	5	3	28	
		%	1.5%	2.5%	6.0%	2.5%	1.5%	13.9%	
	ORTA	f	2	12	9	6	3	32	
		%	1.0%	6.0%	4.5%	3.0%	1.5%	15.9%	
	ÇOK	f	8	17	15	7	7	54	
		%	4.0%	8.5%	7.5%	3.5%	3.5%	26.9%	
	ÇOK FAZLA	f	13	23	16	12	11	75	
		%	6.5%	11.4%	8.0%	6.0%	5.5%	37.3%	
	Toplam		f	28	60	54	34	25	201
			%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, küme düşmemek için mücadele etmenin kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları profesyonel olarak futbol oynama yılı ile küme düşmemek için mücadele etmenin kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösterdi. ($p=0.78>0.05$) Her yaş grubundaki futbolcuların cevaplarında en yüksek dağılımı çok fazla kaygılandırır seçeneği oluşturmaktadır.

Tablo 5.45: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabakanın Deplasmanda Oynanmasını Kaygı Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam	
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL		
Müسابakanın deplasmanda oynanması	HİÇ	f	6	15	21	16	9	67	
		%	3.0%	7.5%	10.4%	8.0%	4.5%	33.3%	
	AZ	f	8	16	18	10	9	61	
		%	4.0%	8.0%	9.0%	5.0%	4.5%	30.3%	
	ORTA	f	10	14	7	6	3	40	
		%	5.0%	7.0%	3.5%	3.0%	1.5%	19.9%	
	ÇOK	f	4	12	7	0	1	24	
		%	2.0%	6.0%	3.5%	.0%	.5%	11.9%	
	ÇOK FAZLA	f	0	3	1	2	3	9	
		%	.0%	1.5%	.5%	1.0%	1.5%	4.5%	
	Toplam		f	28	60	54	34	25	201
			%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, müsabakayı deplasmanda oynamanın kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını

belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları profesyonel olarak futbol oynama yılı ile müsabakayı deplasmanda oynamanın kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.052>0.05$)

Tablo 5.46: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabakayı Kendi Sahasında Oynamanın Kaygı Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL	
Müsabakayı Kendi Sahasında Oynama	HİÇ	f	10	28	36	22	12	108
		%	5.0%	13.9%	17.9%	10.9%	6.0%	53.7%
	AZ	f	7	11	8	10	5	41
		%	3.5%	5.5%	4.0%	5.0%	2.5%	20.4%
	ORTA	f	4	5	3	1	4	17
		%	2.0%	2.5%	1.5%	.5%	2.0%	8.5%
	ÇOK	f	4	7	5	0	0	16
		%	2.0%	3.5%	2.5%	.0%	.0%	8.0%
	ÇOK FAZLA	f	3	9	2	1	4	19
		%	1.5%	4.5%	1.0%	.5%	2.0%	9.5%
Toplam		f	28	60	54	34	25	201
		%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, müsabakayı kendi sahalarında oynamanın kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları profesyonel olarak futbol oynama yılı ile müsabakayı kendi sahasında oynamanın kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.054>0.05$)

Tablo 5.47: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Önceden Geçirilen Bir Sakatlığın Tekrarlaması Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL	
Önceden Geçirilen Bir Sakatlığın Tekrarlaması	HiÇ	f	3	6	10	4	2	25
		%	1.5%	3.0%	5.0%	2.0%	1.0%	12.4%
	AZ	f	13	12	12	8	8	53
		%	6.5%	6.0%	6.0%	4.0%	4.0%	26.4%
	ORTA	f	4	21	13	11	7	56
		%	2.0%	10.4%	6.5%	5.5%	3.5%	27.9%
	ÇOK	f	7	11	13	8	3	42
		%	3.5%	5.5%	6.5%	4.0%	1.5%	20.9%
	ÇOK FAZLA	f	1	10	6	3	5	25
		%	.5%	5.0%	3.0%	1.5%	2.5%	12.4%
Toplam		f	28	60	54	34	25	201
		%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, önceden geçirilen bir sakatlığın tekrarlaması düşüncesinin kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları profesyonel olarak futbol oynama yılı ile önceden geçirilen bir sakatlığın tekrarlaması düşüncesinin kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.34>0.05$)

Tablo 5.48: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Müsabakada Seyircinin Tutum ve Davranışının Kaygı Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL	
Seyircinin Tutum ve Davranışları	HiÇ	f	8	18	15	5	9	55
		%	4.0%	9.0%	7.5%	2.5%	4.5%	27.4%
	AZ	f	3	17	20	16	7	63
		%	1.5%	8.5%	10.0%	8.0%	3.5%	31.3%
	ORTA	f	10	10	9	11	6	46
		%	5.0%	5.0%	4.5%	5.5%	3.0%	22.9%
	ÇOK	f	4	10	7	2	1	24
		%	2.0%	5.0%	3.5%	1.0%	.5%	11.9%
	ÇOK FAZLA	f	3	5	3	0	2	13
		%	1.5%	2.5%	1.5%	.0%	1.0%	6.5%
Toplam		f	28	60	54	34	25	201
		%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, seyircinin tutum ve davranışının kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test

sonuçları, futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı ile seyircinin tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.12>0.05$)

Tablo 5.49: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Şampiyonluk İçin Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam	
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 ÜZERE YIL		
Şampiyonluk İçin Mücadele Etme	HIÇ	f	0	5	13	8	7	33	
		%	.0%	2.5%	6.5%	4.0%	3.5%	16.4%	
	AZ	f	7	7	17	5	3	39	
		%	3.5%	3.5%	8.5%	2.5%	1.5%	19.4%	
	ORTA	f	3	17	7	5	7	39	
		%	1.5%	8.5%	3.5%	2.5%	3.5%	19.4%	
	ÇOK	f	5	14	10	14	4	47	
		%	2.5%	7.0%	5.0%	7.0%	2.0%	23.4%	
	ÇOK FAZLA	f	13	17	7	2	4	43	
		%	6.5%	8.5%	3.5%	1.0%	2.0%	21.4%	
	Toplam		f	28	60	54	34	25	201
			%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak şampiyonluk için mücadele etmenin kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları, futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı ile şampiyonluk için mücadele etmelerinin kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.000<0.0001$) Profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, futbolcuların kendi grupları içerisinde verdikleri cevapların en yüksek dağılımına bakıldığında, 1 yıl ve daha az süredir profesyonel olarak futbol oynayan futbolcuların şampiyon olacak bir takımda mücadele etmelerinin kendilerini çok fazla (%6.5) kaygılandıracağını belirtirken, 5-7 yıl arasında profesyonel olarak futbol oynayan futbolcular şampiyonluk mücadele etmenin kendilerini az (%6.5) oranda kaygılandırıldığını, 11 yıl ve üzerinde futbol oynayanların ise şampiyonluk için mücadele etmenin kendilerini hiç (%3.5) kaygılandırmadığı belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre sportif tecrübesi daha az olan futbolcuların şampiyonluk için mücadele eden takımlarda tecrübeli futbolcuların kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Tablo 5.50: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışlarının Kaygı Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam	
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL		
Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışları	HİÇ	f	3	7	7	5	6	28	
		%	1.5%	3.5%	3.5%	2.5%	3.0%	13.9%	
	AZ	f	7	25	19	14	4	69	
		%	3.5%	12.4%	9.5%	7.0%	2.0%	34.3%	
	ORTA	f	10	11	19	7	10	57	
		%	5.0%	5.5%	9.5%	3.5%	5.0%	28.4%	
	ÇOK	f	3	11	6	7	3	30	
		%	1.5%	5.5%	3.0%	3.5%	1.5%	14.9%	
	ÇOK FAZLA	f	5	6	3	1	2	17	
		%	2.5%	3.0%	1.5%	.5%	1.0%	8.5%	
	Toplam		f	28	60	54	34	25	201
			%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları, futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı ile takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.25>0.05$)

Tablo 5.51: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Puan Sıralamasında Üst Sıradaki Bir Takımla Mücadele Etmenin Kaygı Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam	
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL		
Üst Sıradaki Takımla Mücadele Etme	HİÇ	f	12	23	25	15	12	87	
		%	6.0%	11.4%	12.4%	7.5%	6.0%	43.3%	
	AZ	f	6	13	14	12	5	50	
		%	3.0%	6.5%	7.0%	6.0%	2.5%	24.9%	
	ORTA	f	4	13	10	6	4	37	
		%	2.0%	6.5%	5.0%	3.0%	2.0%	18.4%	
	ÇOK	f	2	4	4	0	2	12	
		%	1.0%	2.0%	2.0%	.0%	1.0%	6.0%	
	ÇOK FAZLA	f	4	7	1	1	2	15	
		%	2.0%	3.5%	.5%	.5%	1.0%	7.5%	
	Toplam		f	28	60	54	34	25	201
			%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, puan sıralamasında üst sıradaki bir takımla mücadele etmenin kaygı düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi

uygulanmıştır. Test sonuçları, futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı ile puan sıralamasında üst sıradaki bir takım ile mücadele etmelerinin kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi. ($p=0.74>0.05$)

Tablo 5. 52: Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Bağlı Olarak Yedek Kalma Düşüncesinin Kaygı Düzeyine Etkisi

			P_YIL					Toplam
			1 YIL	2-4 YIL	5-7 YIL	8-10 YIL	11 UZERI YIL	
Yedek Kalma Düşüncesi	HİÇ	f	4	10	9	4	5	32
		%	2.0%	5.0%	4.5%	2.0%	2.5%	15.9%
	AZ	f	2	11	11	8	7	39
		%	1.0%	5.5%	5.5%	4.0%	3.5%	19.4%
	ORTA	f	3	13	19	18	6	59
		%	1.5%	6.5%	9.5%	9.0%	3.0%	29.4%
	ÇOK	f	12	19	12	4	5	52
		%	6.0%	9.5%	6.0%	2.0%	2.5%	25.9%
	ÇOK FAZLA	f	7	7	3	0	2	19
		%	3.5%	3.5%	1.5%	.0%	1.0%	9.5%
Toplam		f	28	60	54	34	25	201
		%	13.9%	29.9%	26.9%	16.9%	12.4%	100.0%

Futbolcuların, profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak yedek kalma düşüncesinin kaygı düzeylerine, etkisinin olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulanmıştır. Test sonuçları, futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yılı ile yedek kalma düşüncelerinin kaygı düzeyine etkisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdi. ($p=0.003<0.01$) Tablodan da görüleceği üzere profesyonel olarak 1 yıl ve 2-4 yıl arasında futbol oynayan futbolcuların yedek kalma düşüncesinden kaygı duyma düzeyleri çok olarak görülmektedir. 5-7 ve 8-10 yıl arasında profesyonel olarak futbol oynayan futbolcuların yedek kalma düşüncesinden orta düzeyde kaygı duydukları görülürken, 11 ve daha uzun süredir profesyonel olarak futbol oynayan tecrübeli sporcuların yedek kalma düşüncesinden az oranda kaygılandıklarını belirttikleri görülmüştür. Buna göre genç oyuncuların yedek kalma konusunda tecrübeli futbolculara oranla daha fazla kaygılandıkları görülmektedir.

Bu bölümde profesyonel futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yıllarına bağlı olarak durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörler arasında anlamlı farklılık olup olmadığı sorgulandı. Sonuçlar dördüncü hipotezin reddedildiğini gösterdi.

Futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama yıllarına bağlı olarak durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörler arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptandı.

Tablo 5.53: Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin En Düşük ve En Yüksek Değerleri

Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler	n	Ort	St. Hata
Hakem Yönetimi	201	2.35	.07
Müşabakanın Saati	201	1.72	.06
Arkadaş veya Aile ile Olumsuz Olay	201	2.10	.07
Müşabakayı Kendi Sahasında Oynanması	201	1.99	.09
Müşabakanın Deplasmanda Oynanması	201	2.24	.08
Yapılan Antrenmanların Yetersiz Olması Düşüncesi	201	2.49	.09
Puan Sıralamasında Üst Sıradaki Bir Takımla Mücadele Etme	201	2.09	.09
Şampiyonluk İçin Mücadele Etme	201	3.14	.10
Küme Düşmemek İçin Mücadele Etme	201	3.76	.09
Maç ile İlgili Olarak Medyada Yer Alan Haberler	201	2.10	.08
Sürekli Giydiğiniz Formanın Değişmesi	201	1.93	.09
Antrenörün Tutum ve Davranışları	201	2.84	.09
Yöneticilerin Tutum ve Davranışları	201	2.41	.09
Takım Arkadaşlarının Tutum ve Davranışları	201	2.70	.08
Seyircinin Tutum ve Davranışları	201	2.39	.08
Maddi Kayba Uğrama Düşüncesi	201	2.65	.09
Sahanın Zeminini	201	3.34	.08
Önceden Geçirilen Bir Sakatlığın Tekrarlaması	201	2.95	.09
Kötü Performans Sergileme Düşüncesi	201	2.89	.08
Medya Tarafından Eleştirilme Düşüncesi	201	2.22	.09
Takım Arkadaşlarınız Tarafından Eleştirilme Düşüncesi	201	2.18	.08
Müşabakadaki Performansın Transferinizi Etkileyeceği Düşüncesi	201	3.03	.09
Yedek Kalma Düşüncesi	201	2.94	.09
Müşabaka Sırasında Sakatlanma Düşüncesi	201	2.54	.09
Takımınızın Puan Sıralamasındaki Yerinin Değişmesi	201	3.53	.08

Sporcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlere baktığımızda kaygı düzeyini yükselten ilk beş faktörün sıralaması şu şekildedir.

- Küme düşmemek için mücadele etmek. (3.76)
- Müsabaka sonrasında takımın puan sıralamasının değişmesi. (3.53)
- Müsabakanın oynanacağı sahanın zemini. (3.34)
- Şampiyonluk için mücadele etmek. (3.14)
- Müsabakadaki performansın transferi etkileyeceği düşüncesi. (3.03)

Futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen ilk beş faktör bu şekilde sıralanırken anket içerisinde yer alan sorulara göre sporcuların kaygı düzeyini en az etkileyen faktörler ise;

- Müsabakanın oynanacağı saat (1.72)
- Sürekli giydikleri forma numarasının değişmesi (1.93)
- Müsabakayı kendi sahasında oynamak (1.99)



ALTINCI BÖLÜM
TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 TARTIŞMA

Anketörlerin Genel Özellikleri

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar futbolcuların genellikle futbol açısından bakıldığında orta yaş aralığında olduğunu gösterdi. Grubun ortalaması 24-28 olarak saptandı. Yaş arttıkça heyecan, kaygı, korku ve stres gibi duygusal durumların daha kontrollü yaşanması sporculara avantaj sağlamaktadır. Bu nedenle genç sporcuların duyguları daha yoğun ve sık yaşamları olası görülmektedir. Ayrıca futbolcuların sportif anlamda performanslarının üst düzeyde olduğu yaş aralığında bulunmaları ve spordan beklentilerinin hala devam etmesi de ayrıca önem arz etmektedir.

Bulgulardan anlaşılıyor ki, bu araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların çoğunlukla yedi yıl ve daha az süredir profesyonel olarak futbol oynadıklarını göstermektedir. Futbolcuların profesyonel spor içerisinde yeni olmamaları mevcut ortam içerisinde yabancılık çekmeyecekleri açık bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Ayrıca sporcuların performans sporcusu olarak mücadele etmenin gerekliliklerini bu değerler sonucunda anlaşılmaktadır.

Bulgularda ortaya koyuyor ki, profesyonel futbolcuların önemli bölümünün lise ve lisans mezunudur. Sporcuların eğitim durumlarının ne düzeyde olduğunu ortaya koymak onlarla iletişim kurma ve bazı noktalarda fikir alış verişi yapma konusunda takım içerisindeki grup dinamiğini oluşturmak açısından kolaylık sağlamaktadır. Sporcuların önemli bir bölümünün üniversitesi mezunu olmalarının da profesyonel anlamda spor yaparken eğitime devam edilebileceğini açık bir şekilde göstermektedir.

Çalışmamıza katılan futbolcuların, futbol oynamaya başlama yaşlarına bakıldığında yarıdan fazlasının on bir ve daha yukarı yaşlarda futbol oynamaya başladıkları görülmektedir. Ülkemizde futbol için lisans çıkarma yaşının on olduğunu düşündüğümüzde futbolcuların futbol eğitimi almaya geç başladıklarını açık bir şekilde görmekteyiz. Oyuncuların temel eğitim dönemi olarak kabul edilen alt yapı eğitimine erken sürede başlaması fiziksel bakımdan katkı sağlayacağı gibi ruhsal bakımdan da kendilerini kontrol etmeye yardımcı olacaktır.

Yaşa Bağlı Olarak Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi

Çalışmamızda yaşa bağlı olarak yedek kalma düşüncesinin, aile veya arkadaşları ile arasında geçen olumsuz bir olayın, hakem yönetiminin, müsabakayı deplasmanda oynamanın, seyircinin tutum ve davranışlarının, şampiyonluk için mücadele etmeninin ve antrenörün tutum ve davranışlarının profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir.

Konter'in (1996) 3. ligde oynayan profesyonel futbolcular üzerinde yaptığı araştırmada, oyuncuların yaşlarına göre müsabakayı deplasmanda veya kendi sahasında oynamanın durumluk kaygı puanına etkisini arasında anlamlı bir farkın olmadığını belirtmiştir.¹⁸³

Çalışmamızda birinci hipotez yaşa bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı olduğu belirtmekti. Konter'in çalışmasında yer verdiği bu sonuçlar birinci hipotezi desteklememektedir. Araştırmamızda yer alan takımların farklı liglerde mücadele ediyor olması ve bazı takımların orta ve üst sıralarda yer alması aradaki farka neden olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar spor çevrelerinde sıkça duyulduğu gibi müsabakayı deplasmanda oynamanın, içerde oynamaya oranla, futbolcuların durumluk kaygısını daha da yükselteceği yönünde olan düşünceyi desteklemektedir.

Profesyonel futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendikleri ve duygularına daha fazla hakim oldukları görülmektedir. Antrenörlerin müsabaka konuşmaları sırasında tüm sporcuların kaygı düzeylerini farklı olduğunu göz önünde bulundurarak, paniği ve kaygıyı düzeyini arttırıcı konuşmalardan kaçınmaları gerekmektedir. Çünkü genç sporcuların zaten yüksek olan kaygı düzeyleri daha fazla artacaktır. Bunun sonucunda performansları olumsuz yönde etkilenecektir. Antrenörlerin oyunculara yön veren ve onlara yol gösteren en önemli kişilerden biri olması futbolcuların psikolojik bakımdan daha rahat ve optimal düzeyde karşılaşmaya hazırlığında ortam hazırlayıcılığının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Antrenörün sporcularının performansını değerlendirirken aşırı eleştiriden kaçınarak ne kadar çok hat yaptığını ortaya çıkarmak

¹⁸³ KONTER, 1996, a.g.e., s.168

yerine ne yapması gerektiğini vurgulaması sporcular üzerinde kaygıyı azaltacağı düşünülmektedir.

Scalan, (1992) antrenörlerin ve yöneticilerin önemli gördükleri karşılaşmalarda, futbolcuların yarışmasal kaygı değerlerinin yükseldiğini belirtmiştir.¹⁸⁴

Özellikle daha genç yaşta profesyonel sporun içerisinde yer alan futbolcuların branşın ve ortamında kendilerine verdiği kaygı ile kendilerini yetersiz veya huzursuz hissedeceklerdir. Milillo yapmış olduğu bir çalışmada değişik branşlarda mücadele eden sporcuların durumluk kaygı düzeyleri arasındaki farklılıkları araştırmıştır. Çalışma sonucunda, durumluk kaygı maratoncularda en yüksek, okçularda en düşük ve tenis oyuncularında ise orta düzeyde bulunmuştur.¹⁸⁵ Bu sonuçlarda göstermektedir ki yapılan aktivitenin zorluğu ve önemi sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde önemli etkilerde bulunmaktadır.

Antrenörler, yöneticiler ile aile bireyleri genç sporculara sürekli müsabakanın önemi, maçın sonucu ve kendisi için değeri gibi konulardan bahsederek onlara yardımcı olamayacaklarını bilmelidir.

Scalan ve Passer, gençlerin yaşadıkları başarı ve başarısızlık durumlarında durumluk kaygı düzeyleri nasıl etkilendiğinin araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre kazanan oyuncular daha düşük durumluk kaygı göstermişlerdir.¹⁸⁶

Faults (1973), yaptığı araştırmada denekleri üç gruba ayırmış ve her grubu yüksek, orta ve düşük olarak ayrı ayrı güdülemiştir. Her üç grubun seyircili ve seyircisiz ortamda kaygı düzeylerini ölçmüştür. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde güdülenmiş sporcuların seyircili ortamda kaygı düzeyleri yüksek oranda bulunmuştur. Bu sonuçlar, araştırmamızın birinci hipotezini destekler niteliktedir.

Eğitim Durumuna Bağlı Olarak Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi

Gümüş (2002) 3.lig profesyonel futbolcular üzerinde puan sıralamasına bağlı olarak takımların durumluk kaygı düzeyleri üzerinde bir araştırma yapmıştır.

¹⁸⁴ BUDAK, a.g.e., s.26

¹⁸⁵ D. Charles, Spielberger, *Anxiety in Sports*, Hemisphere Publishing Corp, NewYork, 1989, s.28

¹⁸⁶ H. Richard, Cox, *Sport Psychology*, Concepts and Applications, Second Edition, Wm. C. Brown Publishers, Dubuque, 1990, s.93

Araştırma sonucu, küme düşmemek ve şampiyonluk mücadelesi veren takımların durumluk kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur.¹⁸⁷

Çalışmamızda eğitim durumuna bağlı olarak küme düşmemek için mücadele etme, kötü performans sergileme düşüncesi, aile veya arkadaşları ile arasında geçen olumsuz bir olay, müsabakayı deplasmanda oynama ve takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının durumluk kaygı düzeyi ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterdi. Gümüş'ün araştırma sonuçları çalışmamızın ikinci hipotezini desteklememektedir. Küme düşme hattında yer alan takımlarda oynayan sporcular için oynayacakları maçın önemi daha da fazla olmaktadır. Oynanan maçların önem düzeyinin yükselmesi futbolcular üzerinde daha fazla baskı unsuru oluşturarak sporcuların kaygı düzeylerini yükseltebilmektedir.

Ayrıca sporcu, içinde bulunduğu durumu daha önemli olarak algıladıkça, kaygı düzeyi de daha yüksek olacaktır. Yapılan araştırmalarda yapılacak karşılaşmanın öneminin yüksekliği oranında, karşılaşma öncesinde durumluk kaygının yüksek olduğunu göstermiştir. Sporcuların karşılaşmayı ne kadar önemli olarak algıladıkları onların motivasyonları ve durumluk kaygı düzeylerini arttıracaktır. Eğer sporcular karşılaşmayı çok önemli algılıyorsa ve durumluk kaygıları yüksek düzeyde ise, teknik direktör, veya antrenörler futbolcuları ile kurdukları iletişimde dikkatli olmalı onları iyiden iyiye paniğin içine itecek konuşmalardan kaçınmalıdır. Onları bu baskılı ortamdan kurtaracak daha rahatlatıcı bir tutum takımları oldukça önemlidir.

Çalışmamızın ikinci hipotezi “eğitim durumuna bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı olmadığını” belirtmekti.

Eğitim düzeyi yüksek olan futbolcuların, durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha az oranda etkilenmelerinin buldukları ortamı daha objektif ve tehdit unsurundan uzak olarak değerlendirmelerinden dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir

¹⁸⁷ GÜMÜŞ, a.g.e., s.52

Futbola Başlama Yaşına Bağlı Olarak Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi

Çalışmamızda futbola başlama yaşına bağlı olarak profesyonel futbolcularda; antrenörün tutum ve davranışlarının, küme düşmemek için mücadele etmenin, müsabakayı deplasmanda oynamanın, müsabakayı kendi sahasında oynamanın, takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının durumluk kaygı düzeyini anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir.

Çalışmamızın üçüncü hipotezi, “Futbola başlama yaşına bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranının birbirinden farklı olmadığını belirtmekti”.

Futbolcuların, futbol eğitime ne kadar erken yaşta başlarsa o denli buldukları ortam adapte olmaları kolay olacaktır. Ülkemizde futbolda lisans çıkarma yaşının 10 olduğunu düşünürsek araştırmamıza katılan futbolcuların futbol oynamaya geç başladıkları ve yeterli düzeyde temel eğitim düzeyinden geçmedikleri ile karşılaşmaktayız. Bu durum sporcuların bir çok tesadüfî olay ile karşı karşıya kalmalarına ve durumluk kaygı düzeylerini artırıcı etmenlerle karşılaşmalarına neden olmaktadır.

Profesyonel futbolcular üzerinde yapılan bir çok araştırmada, futbolcuların içerisinde buldukları baskılı ortamlarda birbirinden farklı bir çok sübjektif tehdit içermektedir. Bunlar içerisinde maçın saatinden oynadıkları sahanın zeminine kadar geniş bir yelpaze içerisinde futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen bir çok faktör yer almaktadır. Bu faktörlerin giderilmesi futbolcuların optimal kaygı düzeyine ulaşarak istenilen performans düzeyine ulaşacağı varsayılmaktadır.

Futbolcuların durumluk kaygı düzeyini artırıcı etkenler ile ne kadar erken yaşlarda karşılaşsın o oranda tecrübe kazanacaklarını düşünerek mümkün olduğunca erken yaşta bu ortam içerisinde bulunmaları onların baskılı ortamlarda ne tür tepkiler vereceklerini önceden düşünmelerine yardım edecektir.

Profesyonel Olarak Futbol Oynama Yılına Göre Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi

Çalışmamızda profesyonel futbol oynama yılına bağlı olarak, antrenörün tutum ve davranışlarının, hakem yönetiminin, müsabakada kötü performans sergileme düşüncesinin, şampiyonluk için mücadele etmenin ve yedek kalma düşüncesinin profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir.

Araştırmamızın dördüncü hipotezi, “profesyonel olarak futbol oynama yılına bağlı olarak, profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerden etkilenme oranı birbirinden farklı” olmadığını belirtmekti.

Bir çok futbolcunun ve antrenörün müsabaka öncesinde hakem hakkındaki endişe içeren yorumları ve düşüncelerine ilişkin söylemleri çalışmamızın ve hipotezimizi desteklememektedir. Bunun yanı sıra kendilerine uğurlu geldiğine inandıkları veya müsabaka yönetimine güvendikleri hakemler hakkındaki söylemler çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Hanin yapmış olduğu araştırmada, ilişki kurulan kişinin statüsünün yüksekliği oranında, kişisel durumluk kaygının etkilendiğini ortaya çıkarmıştır. Araştırmamızın sonucu hanin sonucu destekler niteliktedir.

Cox yapmış olduğu çalışmalarda tecrübeli sporcuların kaygılarının tecrübesizlerden farklılık göstermektedir. Bu sonuç ta araştırmamızın sonucuna paralellik göstermektedir. Ancak dördüncü hipotezimizi desteklememektedir.¹⁸⁸

Durumluk kaygıda farklılaşmalar sporcudan sporcuya farklılık gösterebileceği gibi spordan spora ve uygulanan beceri çeşitlerine göre de farklılık gösterebilir. Ancak yaptığımız bu çalışmada profesyonellik yılına bağlı olarak futbolcuların buldukları statü ve konum gereği bir çok faktörü farklı algılamadıklarını ve bunlardan fazla kaygı duymadıklarını görmekteyiz. Bu durumda sportif tecrübesi fazla olan sporcuların bir çok duruma otomatik olarak tepki verdikleri düşünülebilir. Sportif tecrübesi daha az olan oyunların ise kaygı durumlarını daha sık ve yoğun olarak yaşamaları duygusal tepkilerini kontrol etmekteki güçlükten kaynaklanabilmektedir.

¹⁸⁸ COX, a.g.e., s.159

Gould ve arkadaşlarının yaptıkları, çalışmada ego tehdidi ve başarısızlık korkusu, algılanan kaygının, en büyük nedeni olarak belirtmektedirler. Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri başarısızlık korkusu ve egoyu tehdit faktörlerinden sporcularını korumalı ve gerektiğinde spor psikologlarından yardım almalıdırlar. Bu araştırma bizlere sporcuların algıladıkları kaygılarında egonun tehdit edilmesiyle başarısızlık korkusunun çok önemli faktörler olduğunu göstermektedir.¹⁸⁹

Takımlar, sezona başladıkları ilk maçtan sonra, her oynadıkları müsabaka ile birlikte amaçlarına yaklaşmaya yada uzaklaşmaya başladıkça kalan, her müsabakanın önemi artmakta ve kritikleşmektedir. Diğer bir deyişle şampiyonluğa oynayan veya küme düşmeme mücadelesi veren bir takımın son haftalara yaklaştıkça her müsabakası hayati önem taşımakta ve takımın başarısını yada başarısızlığını direkt olarak etkilemektedir.

Spielberger'e göre, yüksek düzeyde durumluk kaygı performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Buna karşılık düşük düzeyde durumluk kaygıya sahip sporcularda ise, başarılı olmak için motivasyon eksikliği görülmektedir. Kaygı ile performans arasındaki bu ilişki bizi Ters U kuramına (Yarkes ve Dodson, 1908) yaklaştırmaktadır. Hanin ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırma, yarışma öncesi optimal kaygı düzeyinin üstün performansla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle takım arkadaşlarıyla zayıf ilişkileri ve etkileşimleri bulunan sporcuların yüksek durumluk kaygı nedeniyle performansları olumsuz yönde etkilebilir. Araştırmamızda yer alan dokuzuncu hipotez "profesyonel futbolcularda, takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının durumluk kaygı düzeyine etkisi olduğunu" belirtmekti. Çalışmamızda takım arkadaşlarının tutum ve davranışlarının futbolcuların durumluk kaygı düzeyi etkilediği tespit edildi. Hanin yapmış olduğu çalışmanın sonucu araştırmamızın hipotezini desteklemektedir. Teknik direktörler, antrenörler ve yöneticiler takım içindeki arkadaşlığın güçlendirilmesi ve takımdaşlık olgunun ön plana çıkarılması amacı ile gayret göstermelidirler. Son yıllarda görülmektedir ki çok üst düzeyde sporcuları veya yıldız oyuncularını bulunmayan takımların, takım içerisindeki birlik beraberlik ve takım ruhunu oluşturarak önemli başarılar elde ettikleri görülmektedir.

Yapılan bir araştırmada Gould ve Weinberg daha az başarılı olan sporcuların daha başarılı sporculara göre, çok kaygılı olduklarını bulmuşlardır.

¹⁸⁹ Konter, 1996, a.g.e., s.172

Üniversitelerarası güreş müsabakalarında sporcuların kaygıları şu faktörlerden kaynaklanmaktadır.¹⁹⁰

- a) Antrenörlerinin performanslarını nasıl değerlendireceği,
- b) Kaybetme ile ilgili kaygılar,
- c) Hata yapma ile ilgili kaygılar.

Bu faktörlerin içerisinde en önemli olanı, antrenörün sporcuların performanslarını nasıl değerlendireceğidir. Antrenörler ve yöneticiler yenilgi sonrasında sporcularını hemen eleştirmekten kaçınmalıdır. Sporcuların üzgün olduğu anlarda fazla yüklenilmemelidir. Hiçbir sporcu bilerek ve isteyerek kötü sonuç elde etmez. Aldıkları olumsuz sonuç zaten onları yeterince etkilemiştir. Bu nedenle ikinci kez sporculara yenilgi sonrası yüklenmek olumlu sonuçlar vermez. Sporcuları yenilgi sonrasında ve üzgün olduklarında değil, karşılaşmadan bir süre sonra kendilerini toparladıklarında, onlarla toplantılar düzenlenmeli, performans, istenilenler, yeni hedefler ve amaçlar doğrultusunda tartışılmalıdır.

Durumluk kaygı ile ilgili olarak yapılan çalışmaların genelinde birkaç önemli husus dikkati çekmektedir. Bunlardan bir tanesi tecrübeli sporcuların kaygı düzeylerinin tecrübesizlerden farklılık göstermesidir. Diğer bir husus ise oyuncuların buldukları ortamı önemli ve önemsiz algılamaya durumlarına göre durumluk kaygı düzeyleri yükselmektedir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlar bu görüşleri desteklemektedir.¹⁹¹

Sporda ve futbolda iyi bir performans için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekir. Psikolojik açıdan daha güçlü olmak için fiziksel çalışmaların yanı sıra psikolojik beceri antrenmanlarına yer verilmelidir. Doruk performans başarıları elde etmek sporcuya bütünsel yaklaşımları gerektirir. Bu bütünsellik içerisinde de psikolojik açıdan güçlü olmak önemli bir yer tutar.

¹⁹⁰ KONTER, 1996, a.g.e., s.175

¹⁹¹ BUDAK, a.g.e., s.26-27

6.2 SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilindiği üzere spor kavramı içerisinde yarışma ve heyecan duyma gibi faktörler yer almaktadır. Bu olgular her yarışma öncesinde sporcularda kendisini korku, kaygı, stres, heyecan vb şekilde gösterir. Bu duyguların optimal düzeyden uzaklaşması ve kontrolden çıkması durumlarında sporcularda performans olumsuz etkileri olacaktır.

Bulgulardan da net bir şekilde anlaşılmaktadır ki profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörler birbirinde farklı şekillerde ve düzeylerde kendini göstermektedir.

Çalışmaya katılan futbolcuların özellikle takım için önde gelen menfaatleri kişisel çıkarlarından önde tutmaları takım içerisindeki grup dinamiğinin önemini göstermektedir. Özellikle puan sıralamasında takımlarının yeri ne olursa olsun küme düşmemek için mücadele ediyor olmanın sporculara önemli oranda kaygılandığı düşünülmüşse oyunculara bu zamanlarda daha dikkatli tepkiler verilmelidir. Takımlar için, sezona başladıkları ilk maçtan sonra, her yaptıkları müsabaka sonrası amaçlarına yaklaşmaya başladıkça yada uzaklaşmaya başladıkça kalan her müsabakanın önemi artmakta ve önem derecesi yükselmektedir. Diğer bir ifade ile şampiyonluğa oynayan yada küme düşmeme mücadelesi veren bir takımının son haftalara yaklaştıkça her müsabakası hayati önem taşımakta ve takımın başarısı ve başarısızlığı direkt olarak etkilemektedir.

Futbolcuların içerisinde buldukları baskılı ortamlarda birbirinden farklı bir çok sübjektif tehdit içermektedir. Bunlar içerisinde maçın saatinden oynadıkları sahanın zeminine kadar geniş bir yelpaze içerisinde futbolcuların durumluk kaygı düzeyini etkileyen bir çok faktör yer almaktadır. Bu faktörlerin giderilmesi futbolcuların optimal kaygı düzeyine ulaşarak istenilen performans düzeyine ulaşılması için bir ön şart olarak görülmektedir.

Teknik direktörler, antrenörler, yöneticiler ve medya yenilgi sonrasında sporcularını hemen eleştirmekten kaçınmalıdırlar. Sporculara hassas oldukları bu dönemde destek verilmelidir. Hiçbir sporcu bilerek ve isteyerek kötü sonuç elde etmek istemez. Aldıkları olumsuz sonuç onları yeterince üzmüştür. Bu nedenle ikinci kez sporculara yenilgi sonrası yüklenmek olumlu sonuç vermez. Sporcuları yenilgi sonrasında ve üzgün olduklarında değil, karşılaşmadan bir süre sonra kendilerini

toparladıklarında, onlarla toplantılar düzenlenilmeli, performans ve hedefler üzerinde tartışılmalıdır. Eleştiri doğrudan kişiye değil spor davranışına doğru yapılmalıdır.

Sonuç olarak, profesyonel futbolcular üzerinde yaptığımız araştırmada futbolcuların verdikleri cevaplara göre durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin ilk beşi şu şekilde oluşmaktadır. Bunlar;

- Küme düşmemek için mücadele etmek.
- Müsabaka sonrasında takımın puan sıralamasının değişmesi.
- Müsabakanın oynanacağı sahanın zemini.
- Şampiyonluk için mücadele etmek.
- Müsabakadaki performansın transferi etkileyeceği düşüncesi

Bunun yanı sıra futbolcuların kaygı düzeylerini etkilemediğini belirttikleri faktörleri ise şu şekilde belirtmişlerdir.

- Müsabakanın oynanacağı saat.
- Sürekli giydikleri forma numarasının değişmesi
- Müsabakayı kendi sahasında oynamak.

Araştırmamızda vermiş olduğumuz literatür bilgileri ile paralel olarak, futbolcuların kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Büyük paralar harcanarak kurulan takımların yalnızca fiziksel özelliklerini geliştirerek sonuca ulaşamayacağı kabul edilir bir gerçektir. Futbolcuların psikolojik açıdan da gelişimine katkı sağlanması, fiziksel gelişim ile birlikte başarının temelini oluşturmaktadır. Bu psikolojik faktörleri içerisinde yer alan kaygı konusunun ele alındığı çalışmamızda sporcuların performansları açısından önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Yapılan literatür taraması da araştırmamızı destekler niteliktedir. Bu nedenle bu tür çalışmalar sıklıkla yapılarak, sporcuların kaygılarını kontrol edebilmeleri ve performanslarını arttırmalarına yardımcı olabilmek için antrenör ve yöneticilere büyük görevler düşmektedir.

Öneriler olarak ise;

1. Teknik direktör ve antrenörlerin, özellikle genç ve profesyonel futbol oynamaya yeni başlayan futbolcuların kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin neler olduğunu tespit etmeye çalışarak, bu olumsuz faktörlere önlem almalıdırlar.
2. Teknik direktör, antrenör ve yöneticilerin, futbolcuların zaten kaygılı olduğu bir ortamda onların kaygı düzeyini arttıracak konuşma ve davranışlardan kaçınmaları gerekmektedir.
3. Teknik direktör ve antrenörler, oyuncularının performanslarını iyi bir şekilde değerlendirerek, onlara yapabilecekleri düzeyde sorumluluk yüklemeli, bunun tersi durumda oyuncuların kaygı düzeylerini arttıracaklarını unutmamalıdırlar.
4. Takım içerisinde yer alan tüm oyuncuların birbirleri ile iletişim ve diyaloglarında takım iç dinamiğini oluşturacak şekilde hareket etmeleri, takıma yeni katılan oyunculara yardımcı olmaları takım içerisinde yer alan kaygılı sporculara daha olumlu ve yapıcı davranışları onların kaygılarını azaltmakta faydalı olabilir.
5. Futbolcuların önemli bir sakatlık geçirdikten sonra, tekrar antrenman ve maçlara başladıklarında, aynı sakatlığın tekrarlamasından dolayı duyabilecekleri kaygıyı giderebilmek amacı ile profesyonel kişilerden yardım alınmalıdır.
6. Şampiyonluk veya küme düşme hattında bulunan takımlarda yer alan oyuncuların içinde bulunduğu baskılı ortamdan dolayı ortaya çıkabilecek farklı kaygı faktörlerini giderebilmek amacı ile çeşitli sosyal faaliyetlere yer verilmelidir.
7. Müsabaka ortamında ortaya çıkan ve futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlere mümkün olduğunca antrenman ortamında yer verilmelidir.
8. Kulüplerde oyuncuların psikolojik yönleri ile ilgilenecek bir spor psikologu bulundurulması en azından belirli sporcular için yardım alınabilecek bir birim oluşturulması sporculara psikolojik yönden destek sağlayacaktır.
9. Dünyada ve ülkemizde bu konuya ilişkin bilimsel araştırma ve yayınlar artırılmalı, konunun önemini ortaya konulması amacı için konferans, panel ve seminerler düzenlenmelidir.

10. Teknik direktör, antrenör ve yöneticilerin konu ile ilgili olarak yeterli bilgiye sahip olmaları için yapılan çalışmalardan yararlanmalıdırlar.

11. Durumluk kaygı ile performans ve takım içi ilişkiler için daha güvenilir sonuçların ortaya konulması ayrıntılı bir anket ve envanter kullanılmalıdır.





EKLER

DURUMLUK KAYGI DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda "Profesyonel Futbol Takımlarında Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler" konulu yüksek lisans tez çalışmamda kullanılmak üzere aşağıda belirtilen bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır.

Siz değerli sporcularımızın vereceği bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve hiçbir şekilde başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Anketin doldurulmasında göstereceğiniz özen çalışmamızın güvenilirliğini arttıracaktır. Yaptığınız yardımlar için şimdiden teşekkür ederim.

Her soruda uygun seçeneği (X) işareti ile belirtiniz. Lütfen boş soru bırakmayınız.

Harun KOÇ

1. **Yaşınız**
 18 ve Altı 19-23 24-28 29-33 34 ve üzeri
2. **Eğitim durumunuz?**
 İlkokul Ortaokul Lise
 İki yıllık ön lisans Dört yıllık lisans Yüksek lisans Doktora
3. **Medeni haliniz?**
 Evli Bekar Boşanmış
4. **Futbola başlama yaşıınız?**
 7 ve altı 8-10 11-13 14-16 17 ve üzeri
5. **Profesyonel olarak kaç yıldır futbol oynuyorsunuz?**
 1 ve daha az 2-4 5-7 8-10 11 ve üzeri
6. **Aylık geliriniz?**
 300-600m 600-900m 900-1.200 1.200-1.500m 1.500 ve üzeri
7. **Kaç yıldır bu kulüpte futbol oynuyorsunuz?**
 1 ve daha az 2-4 5-7 8-10 11 ve üzeri
8. **Futbol dışında herhangi bir iş ile uğraşıyor musunuz?**
 Evet Hayır Kısmen
9. **Gün içerisinde vücudunuzda uyuşma, bacaklarda halsizlik, terleme, sıcaklık, baş dönmesi gibi durumlar ile karşılaşma dereceniz nedir?**
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
10. **Gün içerisinde kontrolü kaybetme, sinirlilik, dehşete kapılma, korkuya kapılma durumları ile karşılaşma sıklığınız nedir?**
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
11. **Gün içerisinde kalp çarpıntısı, baygınlık, titreklik, nefes almada güçlük midede hazımsızlık ve rahatsızlık gibi durumlar ile karşılaşma dereceniz nedir?**
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
12. **Müسابaka öncesinde hakemin yönetimi konusunda kaygı duyma dereceniz nedir?**
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
13. **Müسابakamn oynanacağı saat sizi ne derece kaygılandırır?**
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
14. **Müسابakadan kısa bir süre önce arkadaşlarınız veya aileniz ile aranızda geçen olumsuz bir olay sizin müسابaka performansınızı olumsuz etkileyeceği düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır?**
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
15. **Müسابakamn kendi sahanızda oynanacak olması sizi ne derece kaygılandırır?**
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
16. **Müسابakanın deplasmanda oynanacak olması sizi ne derece kaygılandırır?**
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla

17. Müsabakaya hazırlık sürecinde yapmış olduğunuz antrenmanların yetersiz olduğu düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
18. Müsabaka yapacağınız takımın puan sıralamasında üst sıralarda olması sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
19. Ligin sonuna yaklaştıkça takımınızın şampiyonluk için mücadele etmesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
20. Ligin sonuna yaklaştıkça takımınızın küme düşmemek için mücadele etmesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
21. Oynayacağınız maç ile ilgili olarak medya'da yer alan haberler sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
22. Müsabakaya çıkarken sürekli giydiğiniz forma numarasının değişmesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
23. Müsabaka öncesinde veya esnasında antrenörün tutum ve davranışları sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
24. Yöneticilerin müsabaka öncesinde veya esnasındaki tutum ve davranışları sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
25. Müsabaka öncesinde veya esnasında takım arkadaşlarınızın tutum ve davranışları sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
26. Müsabaka öncesinde veya esnasında, seyircinin tutumu sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
27. Müsabaka öncesinde veya esnasında, alınacak herhangi bir skoru düşünerek maddi kayba uğrama olasılığı sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
28. Müsabakanın oynanacağı sahanın zemini sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
29. Müsabaka öncesinde veya esnasında daha önceden geçirdiğiniz bir sakatlığın (Örneğin; Futbol oynamanızı 1 ay veya 2 ay engelleyen) tekrarlama düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
30. Müsabaka esnasında kötü bir performans sergileme düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır mı?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
31. Müsabakada göstermiş olduğunuz performans neticesinde medya tarafından eleştirilme düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
32. Müsabaka esnasında göstermiş olduğunuz performans sonucunda takım arkadaşlarınız tarafından eleştirilme düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
33. Müsabaka esnasında göstereceğiniz performansın bundan sonraki transferlerinizi etkileyeceği düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
34. Müsabaka esnasında göstereceğiniz performansın kötü olması durumunda takımda yedek kalma düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
35. Müsabaka esnasında sakatlanma düşüncesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla
36. Müsabaka sonunda alınacak bir başarısız sonuç neticesinde takımınızın puan sıralamasındaki yerinin değişmesi sizi ne derece kaygılandırır?
 Hiç Az Orta Çok Çok Fazla

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ARKONAÇ, Sibel, **Psikoloji**, Alfa Basım Yayın, İstanbul, 1993.
- BALTAŞ, Acar, BALTAŞ, Zuhâl, **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995.
- BAŞARAN, İbrahim Ethem, **Eğitim Psikolojisi**, Gül Yayınevi, Ankara, 1990.
- BAŞER, Ergun, **Futbolda Psikoloji ve Başarı**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1996.
- , **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Yayın No:31, Ankara 1986.
- BAUMANN, Sigurd, **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, Çev: H.Can İkizler, Ali Osman Özcan, Alfa Yayın Dağıtım, İstanbul, 1994.
- BAYMUR, Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılap Yayınları, İstanbul, 1996.
- Beden Eğitimi ve Spor, IV. Beş Yıllık Kalkınma Planı, **Özel İhtisas Komisyonu Raporu**, Ankara, 1979.
- BİÇER, Turgay, **Doruk Performans**, Beyaz Yayınları, 3. Baskı, İstanbul, 1998.
- CANKALP, Mehmet, **Sporda Yönetim ve Organizasyon**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.
- COX, H. Richard, **Sport Psychology**, Concepts and Applications, Second Edition, Wm. C. Brown Publishers, Dubuque, 1990.
- CÜCELOĞLU, Doğan, **İnsan ve Davranışı**, 5.Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1994.
- DEMİRÇİ, Nuri, **Sporda Yönetim Teşkilatlanma ve Organizasyon**, M.E.G.S.B., B.T.S.G.M. Yayınları, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.
- DÖNMEZER, Sulhi, **Sosyoloji**, Savaş Yayınları, Ankara, 1984.
- ERGUN, Nevin, BALTACI, Gül, **Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri**, Fotomaç Ofset, Ankara, 1997.
- ERKAL, Mustafa, **Sosyolojik Açıdan Spor**, Der Yayınları, İstanbul, 1998.
- ERKAN, Necmettin, **Yaşam Boyu Spor Nedir**, Ed: Y Aköz, Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu, Ankara, 1994.
- FİŞEK, Kurthan, **Spor Yönetimi**, A.Ü.S.B.F. Yayınları No:445, Ankara, 1980.

- , **Türkiye Spor Tarihi**, Gerçek Yayınevi, İstanbul, 1985.
- GENÇTAN, Engin, **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996, s.85
- GÖRAL, Mehmet, YAPICI, A.Korkut, **Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş**, Tuğra Ofset, Kütahya, 2001.
- GÜNAY, Mehmet, YÜCE, İ. Atilla, **Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri**, Gazi Kitabevi, 2. Baskı, Ankara, 2001.
- GÜNEY, Tamer, **Profesyonel Futbolda Yönetim Uygulamaları**, TFF Yayınları, Ankara, 1991.
- GÜVENÇ, Bozkurt, **İnsan ve Kültür**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1984.
- HANÇERLİOĞLU, Orhan, **Ruhbilim Sözlüğü**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988.
- HASIRCI, Seyhan, **Sporda Denetim Odağı**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2000, s.16
- İKİZLER, H., Can, **Sporda Sosyal Bilimler**, Alfa Yayınları, İstanbul, 2000.
- , **Sporda Başarının Psikolojisi**, Alfa Basım Yayım ve Dağıtım, İstanbul, 1993.
- İNAL, A.Niyazi, **Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş**, Desen Ofset Matbaacılık, Konya, 2000.
- , **Futbolda Eğitim Öğretim**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 1999.
- KARASÜLEYMANOĞLU, A., **Yeni Boyutlarıyla Spor**, Engin Yayınları, Ankara, 1986.
- KETEN, Mustafa, **Türkiye’de Spor**, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1974.
- KILCIGİL, Ertan, **Sosyal Çevre – Spor İlişkisi**, Ankara, 1998.
- KONTER, Erkut, **Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
- , **Sporda Stres ve Performans**, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir, 1996.
- KOPTAGEL, Günsel, **Tıpsal Psikoloji**, Beta Yayınları, İstanbul, 1984.
- KORUÇ, Ziya, **Kitle Sporu ve Spor Psikolojisi**, Ed: Atilla Erdemli, Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar, Mega Matbaacılık, İstanbul.
- KÖKNEL, Özcan, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Yayınevi, İstanbul, 1980.
- Krane, V, J., Williams, M., **Cognitive Anxiety and Confidence in Track and Field Athletes**, Journal Sport Psychology, Sayı.25 1994.

MARTENS, Rainer., **Successful Coaching**, Second Edition, Leisure Press, Champaign, Illinois, 1990.

MARTENS, Rainer, VEALEY, Robin, BURTON, Damon, **Competitive Anxiety in Sport**, Human Kinetics Boks Champaign, Illinois, 1991

MORGAN, T., Clifford, **Psikolojiye Giriş**, Çev: Sibel Karakaş, 3. Baskı, Meteksan Ltd, Ankara, 1984.

ÖZBAYDAR, Sabri, **İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.

ÖZDAMAR, Kazım, **Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi SPSS-Minitab**, Kaan Kitabevi, 4. Baskı, Eskişehir, 2002.

ÖZTABAĞ, Lütfi, **Psikolojiye İlk Adım**, İnkılap Kitabevleri, İstanbul, 1983.

ÖZTÜRK, Füsün, **Toplumsal Boyutlarıyla Spor**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.

RAGLİN, S., John, **Anxiety and Sport Performance**, Exercise and Sport Reviews, 1992.

SEVİM, Yaşar, **Antrenman Bilgisi**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.

SPIELBERGER, D. Charles, **Anxiety in Sports**, Hemisphere Publishing Corp, NewYork, 1989.

SYER, John, CONNOLLY, Christopher, **Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi**, Çev: F.Umur Erkan, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.

ŞAHİN, H., Murat, **Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.

TALLIS, Frank, **Kaygıları Aşmak**, Çev: Osman Cem ÖnerToy, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003, s.6

TAN, Mine, **Toplum Bilimine Giriş**, A.Ü, Yayınları, No:37, Ankara, 1981.

TAŞKIRAN, Yavuz, **Klasik Antrenman Teorisi**, Yayıncı Yayınları, İzmit, 2003.

TAVACIOĞLU, Leyla, **Spor Psikolojisi**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999.

TEZCAN, Mahmut, **Kuşaklar Çatışması**, Ankara, 1981.

TİRYAKİ, Şefik, **Spor Psikolojisi**, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, 2000.

YANBASTI, Gülgün, **Kişilik Kuramları**, Ege Üniv., Edebiyat Fakültesi Yayınları, No:53, İzmir 1990.

YETİM, Azmi, **Spor Sosyolojisi**, Topkar Matbaacılık, Ankara, 2000.

MAKALELER

AKANDERE, Mehibe, BAYBEK, Hülya, "Judo Milli Takım Sporcularının Solunum, Nabız, Tansiyon, Yaş, Kilo, Elde Edilen Başarı Durumu İle Kaygı Düzeyleri İlişkileri Açısından İncelenmesi", **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı**, Ankara, 26-27 Mayıs 2000.

AŞCI, Hülya, "Bayan Hentbolcülerde Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi", **Spor Bilimleri Dergisi**, Sayı 6, 1995.

ÇAHA, Ömer, "Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak", **Düşünen Siyaset Dergisi**, Sayı 2, Esin Sanat ve Felsefe Yayıncılık, Ankara, 1999.

CERRAHOĞLU, Necati, İMAMOĞLU, A. Faik, "Sporun Ekonomik Boyutu", **1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı**, Ankara, 27-28 Mayıs 2000.

GÜNDÜZ, Nihat, "Bazı Orta Öğretim Kurumlarındaki Sporcu Öğrencilerin Sportif Basanları ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması", **Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, Sayı 1, İzmir 1992.

KALE, Rasim, Toplum ve Olimpik Başarı, **Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu**, İstanbul 17-18 Kasım 1994.

KORUÇ, Ziya, "Sporda Stresle Başaçıkma ve Bilişsel Yaklaşımlar", **Spor Psikoloji Kurs Kitapçığı**, Ankara, 13-14 Aralık 1997.

ÖZCAN, Ali Osman, "Spor ve Spor Psikolojisi", **Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, Sayı 1, İstanbul, 1993.

ŞEPIK, Özcan, "Birinci Tescil ve Transfer Dönemi Profesyonel Futbolcu Lisans Sayıları", **Türkiye Futbol Federasyonu Dergisi**, Sayı 10, Ocak 2004

TAŞMEKTEPLİGİL Yalçın, İMAMOĞLU Osman, "Türkiye'de Kültürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Düşünceler", **Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Cilt 1, Sayı 1, Ankara, 1996.

TEZLER

AKANDERE, Mehibe, "Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1997.

ALPER, Yusuf, "Voleybolda Antrenör – Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka öncesi Kaygı Düzeyleri", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998.

ARTOK, Figen, “Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performanslarına Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994.

BUDAK, Zeki, “1998 – 1999 Türkiye 1. Futbol Liginde Bulunan Takımların Oyuncularının Puan Sıralamasına İle Kaygı Değerlerinin Karşılaştırılması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1999.

ÇAMLIYER, Hatice, “Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 1984.

ERSOY, Adnan, “Futbolda Yöneticilerin Uyguladığı Ödül ve Cezaların Disiplin Açısından Değerlendirilmesi ve Başarıya Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1997.

GÜMÜŞ, Mustafa, Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Yayınlanmamış, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002.

KONTER, Erkut, “Profesyonel futbolcuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1996.

ÖNER, Necla, “Durumluk – Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumda Geçerliliği”, Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1977.

SÖNMEZ, Kamuran, “Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1995.

TOL, Ahmet, “Kaygının Performansa Etkisi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1995.

ÜNLÜ, Namık Kemal, “Başarı Sporunda Ödüllendirme.” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1995.

WEB KAYNAKLARI

<http://www.sporbilim.com/sporpsikolojisi.html>, 07.05.2004

http://www.isguc.org/arc_view.php?ex=48, 12.02.2004

<http://www.geocities.com/marufbecene/travma.htm>, 22.03.2004

<http://www.Turkstudent.net/art/3319>, 14.04.2004

DİZİN

A

amatör, 5, 7, 40, 79
antrenman,, 15
antrenör,, 17, 55, 74

B

başarı, 12, 21, 24, 25, 28, 36, 53, 59, 60,
64, 135
bilinç, 46

D

değişim, 55
depresyon, 59
durumluk kaygı, 43, 49, 50, 51, 54, 55,
64, 65, 66, 69, 72, 73, 76, 83, 84, 88,
106, 112, 120, 129, 131, 134, 135, 136,
137, 138, 139, 140, 141, 142, 143
duygu, 34, 45, 46, 47, 57, 76

E

etkileşim, 10, 30, 31, 52, 54

F

fiziksel,, 3, 65, 79
futbol, 6, 17, 21, 22, 23, 26, 40, 66, 68,
73, 74, 75, 78, 79, 82, 93, 94, 96, 113,
115, 117, 118, 120, 121, 122, 123, 124,
125, 126, 127, 128, 129, 133, 137, 138,

G

grup, 11, 13, 14, 54, 55, 88, 133, 141
güç, 19, 34, 60

H

hafıza, 25, 28
hakem, 55, 100, 108, 114, 122, 134,
137, 138

İ

iletişim, 4, 10, 77, 133, 143

K

kaygı, 32, 34, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50,
51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61,
62, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72,
73, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 83, 84, 88,
98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105,
106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113,
114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121,
122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129,
130, 131, 133, 134, 135, 136, 137, 138,
139, 140, 141, 142, 143, 144, 145
kondisyon, 23, 24, 76
korku, 32, 34, 37, 38, 39, 45, 46, 47, 48,
49, 57, 59, 69, 73, 133, 141

M

motivasyon, 24, 44, 60, 62, 74, 75, 76,
139

P

performans, 4, 7, 8, 12, 21, 23, 24, 27,
29, 31, 38, 39, 43, 44, 52, 54, 59, 62,
66, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 77,
79, 101, 108, 123, 133, 136, 137, 139,
140, 141, 142, 144, 146

T

taktik, 23, 28, 29, 39, 60, 65, 74, 75, 76,
78
teknik, 3, 21, 22, 23, 39, 55, 60, 65, 74,
75, 76, 78, 79, 136

Z

zeka, 28, 59